

Inhalt

Vorwort 11

Einführung in die Kriegskünste 17

Erster Teil: Von gestern bis heute 21

1 Die kulturelle Synthese 23

Shinto oder Kami-no-michi 24 Der Buddhismus 28 Der Taoismus
33 Der Konfuzianismus 39 Lebensweisheit in der östlichen Über-
lieferung 48

2 Sinn und Doppelsinn des Bushido 55

Die Tradition des Bushido 55 Der Einfluß des Zen-Buddhismus
57 Der Geist des Bushido 59

3 Vorgeschichte 63

Vom Bujutsu zum Budo 63 Die Entwicklung des Bujutsu zum Budo
und zum Do 68 Die Entstehung des Aikido 70

4 Das Werk des Meisters O Sensei Morihei Uyeshiba 75

Zweiter Teil: Grundriß des Aikido 81

5 Was ist Aikido? 83

Aikido und Sport 83 Aikido und die Kriegskünste 84 Aikido und
Tanz 85 Aikido, Philosophie und Religion 86 Eine irrtümliche
Auffassung 87 Vorbereitung auf die Beherrschung der Bewegungen
89 Die Besonderheit des Aikido 91

6 Aikido als Kriegskunst 95

Allgemeine Aspekte der Kriegskünste 95 Prinzipien des Aikido
100 Widerstandslosigkeit 103 Nicht-Kämpfen 106 Die Haltung
des »Muga« 108

7 Aikido als eine Kunst der Selbstverteidigung 111

Gewaltlosigkeit 116 Selbstbeherrschung 122

Dritter Teil: Gehalt und Bedeutung 125

8 Das Dojo 127

Etikette und Ritual 132 Seiza: Haltung der Rückkehr zu sich selbst
135

9 Die Magie des Atems 141

Meditation und gesteuerte Atmung 143 Aikido und Yoga 146

10 Die Symbolik des Aikido 149

Die Bedeutung des Symbols 149 Drei Symbole: Spiegel, Schwert, Edelsteine 152 Andere Symbole 157

Vierter Teil: Die soziale und psychische Dimension 167

11 Die Bedeutung der kriegerischen Tradition 169

12 Die Psychologie des Aikido 175

Überschreitung gewohnter Begriffe 175 Der Geist des Aikido 176 Körperliches und geistiges Aikido 180 Vom Kampf zum Leben 183

Fünfter Teil: Aikido und die Einheit von Körper und Geist 185

13 Ein anderes Menschenbild 187

Ein schweres Erbe 187 Hara 188 Ki 194 Mobilisieren der Energie 197 Der wiederentdeckte Körper 199

14 Do 201

15 Kokyu 207

Randori 208

Epilog 219

Anhang 223

Worterklärungen 223 Literatur 231