

Inhalt

Vom Kampf auf Leben und Tod zum Karate-dô.....	11
Leere Hand	13
Meister – Schüler – Weg	16
Shu – Ha – Ri	18
Der höchste Weg	20
Der Weg ist nicht schwer!?	23
Der Meister, der zum Eigentlichen führen kann.....	25
Wer und was ist Autorität?	27
Von Herz zu Herz	29
Ich sehe dich!.....	31
»Der, der die Übungen gibt«	33
Loben, aber nur, wenn es ehrlich gemeint ist	35
Das Schwert.....	37
Scharf wie ein Schwert und hart wie Stahl.....	39
Vom Jigeiko zum jiyû-ippō kumite	41
Kata üben.....	44
Nicht denken.....	46
Nur schießen.....	48
Üben, üben, üben.....	50
Schmerzen sind im Kopf	52
Sitzen und Schweigen.....	54
Richtig atmen.....	56
Täuschung und Enttäuschung.....	58
Da-Sein	59
Wie eine leere Schale	61
Hier und Jetzt.....	63
Der Ton einer Hand	65
Zwischen Himmel und Erde	67
Der Geist unterhalb des Bauchnabels	69

Nichts erwarten und nichts fürchten	70
Zurück zum Anfänger-Geist	72
Kein Sinn und kein Ziel	74
Kampfsport oder Kampfkunst	76
Eins werden	78
Die vollendete Technik	80
Treffen und getroffen werden	83
Das Schwert am makiwara schärfen	85
Der Pfeil, der schießt	87
Nur atmen	89
Der eigentliche schwarze Gürtel	91
»Don't be so hard to you!«	93
Ohne Karate keine Lebensqualität	94
Welches Selbst muss sich verteidigen?	96
Nur Sitzen	98
Ohne ein Warum	102
Aufrechte Haltung	105
Tod und Leben	107
Bassai: Eine feste Burg	109
So, wie wir sitzen, machen wir Karate	111
»Offene Weite – nichts von Heilig«	113
Gott nicht missbrauchen	115
Leonard Cohen ist tot	117
Komm in unser festes Haus	119
Ein klarer Spiegel auf dem Ständer	121
»Seid ganz wach, niemals achtlos, niemals nachlässig«	124
»Ein Zigeuner am Rande des Universums«	126
Umgang mit Konflikten	129
Christen üben Zen	131
Zen und die Bibel	134
Leibhaftig Da-Sein	136

Im Fremden das Eigene finden	138
Über das Wasser gehen.....	140
»Weil du lau bist, werde ich dich ausspeien«.....	143
Die Mitte finden.....	145
Tun, was wir zu tun schuldig sind	148
Christsein und Karate	151
Das Ich kreuzigen	153
Abhängigkeit und Freiheit	155
Mit Jesus in der Wüste.....	157
Alles steht in Frage.....	160
Gibt es ein Paradies und eine Hölle?	162
Über den Umgang mit Gewalt.....	163
Nichts wissen.....	167
Das pädagogische Konzept.....	169
Stärken und Schwächen.....	175
Respekt	177
Angriff und Verteidigung sind eins	178
Ki – die Energie des Lebens	180
Den Weg ergründen heißt sich selbst ergründen	183
Alles hat seine Zeit	188
Es gibt nur einen Weg	189
Alltäglicher Geist ist der Weg	191
Anhang	193
Gichin Funakoshi: Regeln für die Übung (Training Precepts)	193
Begriffserklärungen	199
Literatur	203