

Inhalt

Vorbemerkung	11
Einleitung	13

DAS BUCH DER FÜNF RINGE von Miyamoto Musashi

Vorwort	27
Die Schriftrolle der Erde	29
Über die Wissenschaft der Kampfeskunst	30
Vergleich zwischen der Kampfeskunst und dem Handwerk des Zimmermanns	34
Die Wissenschaft der Kampfeskunst	35
Über die Einteilung dieses Buches in fünf Schriftrollen	36
Über die Benennung meiner individuellen Schule als ›Schule Zweier Schwerter‹	40
Über die Prinzipien, die der Wissenschaft der Kampfeskunst zugrunde liegen	43
Über das Wissen um die Vorteile der Waffen in der Kampfeskunst	44
Über den Rhythmus in der Kampfeskunst	46
Die Schriftrolle des Wassers	50
Die Geisteshaltung in der Kampfeskunst	51
Die körperliche Haltung in der Kampfeskunst	52
Die Zielrichtung der Augen in der Kampfeskunst	53
Das Greifen des langen Schwertes	53
Über die Arbeit der Füße	54
Fünf Arten der Deckung	55

Die Technik des langen Schwertes	56
Erläuterung von fünf formalen Techniken	57
Über den scheinbaren Widerspruch der stellungslosen Stellung	60
Das Niederstrecken des Gegners im Taktschlag	61
Der Rhythmus der zweiten Feder	62
Das gedankenlose und formlose Zuschlagen	62
Der Schlag des fließenden Wassers	63
Der Zufallstreffer	63
Der Funkenstoß	64
Der Schlag des karmesinroten Blattwerks	64
Der Körper anstelle des Schwertes	65
Schlagen und Treffen	65
Der Körper des kurzarmigen Affen	66
Der klebrige Körper	66
Der Größenvergleich	67
Leimen	67
Der Schlag mit dem Körper	68
Drei Paraden	68
Der Stich ins Gesicht	69
Der Stich ins Herz	69
Der Schrei	70
Die klatschende Parade	70
Der Kampf mit mehreren Gegnern	71
Der Vorteil im Zweikampf	72
Der einzige Schlag	72
Der Zustand der unmittelbaren Durchdringung	73
Epilog	73
 Die Schriftrolle des Feuers	 75
Das physische Umfeld	77
Drei Arten des Vorgreifens	78

Das Kopfkissen niederdrücken	80
Das Durchqueren einer Furt	82
Die jeweilige Lage erkennen	83
Das Zertreten eines Schwertes	84
Das Ausnutzen des Zerfalls	85
Selbst zum Gegner werden	86
Mit vier Händen loslassen	87
Der Schattenkampf	87
Schatten festsetzen	88
Die Ansteckung	89
Die Verwirrung	90
Die Drohung	90
Das Festkleben	91
Gegen Ecken stoßen	91
Das Vernebeln	92
Drei Rufe	93
Sich vermischen	94
Das Gefühl der eigenen Überlegenheit	94
Der Wechsel zwischen Berg und Meer	95
Der Treffer ins Herz des Gegners	96
Die Erneuerung	97
Klein und groß	97
Die eigenen Truppen kennen	98
Den Griff loslassen	98
Einer Steinmauer ähneln	98
Epilog	99
Die Schriftrolle des Windes	100
Über den Einsatz überlanger Schwerter in anderen Schulen	101
Kräftige Schwerthiebe in anderen Schulen	103

Der Einsatz kürzerer langer Schwerter in anderen Schulen	104
Verschiedene Schwertschläge anderer Schulen	105
Die Stellungen des Schwertes in anderen Schulen	106
Die Zielrichtung der Augen in anderen Schulen	108
Die Bewegung der Füße in anderen Schulen	109
Die Bedeutung der Geschwindigkeit in anderen Schulen	111
Das Esoterische und das Exoterische in anderen Schulen	112
Epilog	114
Die Schriftrolle der Leere	115

DAS BUCH DER MIT DER
KRIEGSKUNST VERWANDTEN TRADITIONEN
von Yagyū Munenori

Das tötende Schwert	119
Vorwort	119
Das große Lernen	124
Wille und Gemüt	127
Schein und Zweck	128
Das Schlagen des Grases, um die Schlangen zu erschrecken	129
Die Vorhut des Augenblicks	130
Aggressive und passive Grundhaltungen	131
Logische Prinzipien der aggressiven und passiven Haltungen des Körpers und des Schwertes	131
Aggressive und passive Grundhaltungen des Körpers und des Geistes	132

Angesichts eines aggressiven Gegners	133
Die Zielrichtung der Augen	134
Drei Arten der Finte	134
Wenn sich der Gegner neu besinnt	135
Der zweifache Blick	135
Schlagen und den Gegner schlagen lassen	136
Drei Rhythmen	137
Ein großer Rhythmus gegen einen kleinen, ein kleiner Rhythmus gegen einen großen	137
Das Beachten des Tempos	138
Techniken I	139
Techniken II	140
Das Hören des Windes und des Wassers	141
Die Besessenheit	143
Die einfache und die fortgeschrittene Ebene des Vermeidens der Besessenheit	144
Das normale Bewusstsein	146
Wie ein Mann aus Holz im Angesicht von Blumen und Vögeln	148
Das freie Bewusstsein	149
Das lebenspendende Schwert	152
Das Erkennen von Fähigkeiten und Absichten	152
Der Rhythmus der Existenz und der Nicht- existenz sowie die Existenz sowohl des Existenten wie des Nichtexistenten	152
Der Mond im Wasser und seine Widerspiegelung	155
Das ruhende Schwert	156
Erläuterung der Schriftzeichen für ›ruhend‹	156
Der Schritt	158

Das erste Prinzip. Die Geisteshaltung im Zweikampf gleicht der Haltung einem Speerträger gegenüber. Was zu tun ist, wenn du ohne Schwert bist	159
Der Abstand einer Fußlänge zu beiden Seiten. Wenn beide Schwerter gleich groß sind, sollte deine Aufmerksamkeit genauso konzentriert sein, wie wenn du ohne Schwert bist.	160
›Das Äußerste‹ oder ›Das erste Schwert‹	160
Erläuterungen zum Mond im Wasser, zu ruhenden Schwert, zur Besessenheit, zu den Handlungen des Körpers, der Hände und der Füße	161
Bewegungen	162
Der Sicherheitsabstand	163
Das Manövrieren	163
Das Wahrnehmen des ruhenden Schwertes: die Unterscheidung dreier Ebenen	163
»Der Geist gleicht dem Mond im Wasser, der Körper einem Spiegelbild«	164
Der übereilte Angriff	166
Mit dem Bewusstsein voranschreiten	166
Die vollständige Auflösung, das Nichts, die Darbietung des Bewusstseins	168
Das wahre und das falsche Bewusstsein	173
 Ohne Schwert	 177
Großes Potenzial und große Funktion	179
Das Bewusstsein und die Gegenstände	184
Die Kampfeskunst und der Buddhismus	185
Ja und Nein	186
Die Wahrheit und die Unwahrheit	188