

Inhalt

Vorwort	13
Einführung	15
Beten und Kämpfen	15
Zen und Christentum als Weg	16
Den Weg gehen	18
Das Symbol des Kampfes: Das Schwert	20
Kämpfen als geistliche Übung	22
I Kämpfen, ohne zu kämpfen	27
Die Suche nach dem ewigen Sinn des Weltgeschehens	28
„Zeit der Streitenden Reiche“: Laotse und das Tao te king	28
Das Ideal des Weisen: Wer sich selbst besiegt, ist stark	30
Wahrhaft siegt, wer nicht kämpft	35
Sun Tsu (Sunzi): Die Kunst des Krieges	35
Ideal und Realität	36
Wissen und Weisheit	37
Das Fremde und die Vielfalt der Möglichkeiten	38
Gegenwärtig sein	39
Wie Wasser sein	40
Die Ordnung wahren	41
Das Leben schützen	41
Defensives Verhalten	42
Form und Formlosigkeit	43
Sich nicht von Emotionen leiten lassen	44

Ken-Dô: Der Weg des Schwerts	45
Das Schwert in der japanischen Mythologie	45
Zen und die Kunst des kampflösen Kampfes	46
Der Geist, der nicht denkt	48
Die unerschaffene, unzerstörbare Kraft	51
Bushi-Dô: Der Weg des Kriegers	64
Der Samurai	64
Das Hagakure	65
Die Bereitschaft zum Tod	66
Ganz in der Gegenwart sein	68
Lebenslanges Üben	70
Karate-Dô: Der Weg des Karate	72
Ursprung und Bedeutung von Karate	72
Die Übung des Karate	76
Matsumuras Kampf	78
Karate-Dô mit Körper und Geist	81
Zurück zu den Wurzeln	82
II Geistliche Existenz als Kampf	85
Vom Kampf des Lebens zum Segen Gottes	86
Jakobs Kampf mit Gott	86
Israels Kampf und Sieg über die Amalekiter	88
Elijas Kampf und seine Begegnung mit Gott	91
Der Weg Jesu	95
Der zwölfjährige Jesus	95
Die Versuchung	96
Auseinandersetzung mit der leiblichen Familie	98

Jesu Predigt als Provokation	100
Kraft aus der Stille	101
„Ihr sollt vollkommen sein“	102
„Fürchtet euch nicht vor denen, die den Leib töten!“	104
„Wer mir folgen will, verleugne sich“	106
„Der Eifer für dein Haus verzehrt mich“	107
„Nicht was ich will, sondern was du willst“	108
Die Passion Christi	109
„Es ist vollbracht“	111
Der Held und sein Sieg	112
Der Kampf des Glaubens	115
Die geistliche Waffenrüstung	115
Zeugnis geben	119
„Steht fest im Glauben!“	122
III Der Kampf für Gerechtigkeit und Freiheit	125
Widerstand und Ergebung	126
Aus dem Leben und Wirken Dietrich Bonhoeffers	126
Christsein	128
Leben in der Verantwortung	129
Ergabung und Tod	132
„Ich bin auf dem Gipfel des Berges gewesen“	135
Aus dem Leben von Martin Luther King	135
Die Kraft der Seele im Kampf um Gerechtigkeit	137
Gewalt als Ausdruck der Angst	139
Die Rolle der Prediger	140
Leben im Angesicht des Todes	142

IV Die Übung	145
Das Ki (Qi) üben	146
Hara: Das energetische Zentrum	147
Qi-Gong	148
Der Kreislauf der Lebensenergie	179
Atmen üben	152
Atmen in den Kampfkünsten	155
Karate als Atemübung	157
Kampf und Kontemplation	159
Die Weisungen der Väter	159
Atmen und Sein: Einübung in kontemplatives Leben	163
Christen kämpfen für das Leben	167
V Zurück zum Kampf des Lebens	173
Auf dem Weg mit dem wilden Mann	174
Kämpferische Liebe	174
Auseinandersetzung mit der Angst	178
Der missbrauchte Christus	181
Christus als Mann begegnen	183
Menschen segnen und stärken	186
Nur wer stirbt, wird leben	189
„Wer bin ich?“	189
Den Weg gehen	193
Übung und Gnade	197
Literatur	200