

KARLFRIED GRAF DÜRCKHEIM

1

HARA

DIE ERDMITTE DES MENSCHEN

OTTO WILHELM BARTH VERLAG

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT.	3
EINLEITUNG.	7
I. HARA IM LEBEN DES JAPANERS	
1. Erster Hinweis.	11
2. Hara im japanischen Alltag.	16
3. Hara als »Sinn der Übung«.	26
4. Hara in der japanischen Sprache.	39
II. HARA IN SEINER ALLGEMEINMENSCHLICHEN BEDEUTUNG	
Hara in östlicher und westlicher Sicht	55
a) Die generelle Bedeutung der Leibesmitte	55
b) Die europäische Einstellung zum »Bauch«	57
c) Der natürliche Hara	59
d) Die zwei Ebenen der Betrachtung	66
III. DIE GEFÄHRDETE MITTE	
\ 1. Die im Hara zentrierte lebendige Gestalt	69
2. Das Ich und die Erdmitte des Menschen.	76
3. Die Fehlformen des Ich.	82
a) Das erstarrte Ich-Gehäuse.	82
b) Der Mensch ohne Ich-Gehäuse.	85
V c) Ursachen der Fehlformen des Ichs.	86
IV. HARA ALS ÜBUNG	
v 1. Die Bewegungsordnung des Lebens in der Symbo- lik des Leibes.	89
"ns 2. Hara in Erlebnis, Einsicht und Übung	99

3. Sinn und Voraussetzung aller Übung102
a) Das Erden.102
b) Sinn und Grenzen der Übung104
c) Die Grundvoraussetzung allen Übens109
d) Haltung, Atem und Spannung als Ansatzpunkt der Übung112
4. Die Übung der rechten Haltung115
Das Sitzen im Hara123
5. Verspannung - Lösung — Spannung.132
6. Die Übung des Atems.144
V. DER MENSCH MIT HARA	
1. Hara als Weltkraft165
2. Die durch Hara aufgehende Kraft, Weite und Nähe	173
RÜCKSCHAU UND AUSBLICK183
ANHANG JAPANISCHE TEXTE	
I. OKADA TORAJIRO	
Vorbemerkung.193
Worte des Meisters Okada195
II. SATO TSUJI	
Vorbemerkung.210
Die Lehre vom Leibkörper.211
III. KANEKO SHOSEKI	
Vorbemerkung227
Über das Wesen und den Ursprung des Menschen227
IV. HAKUIN ZENSHI	
Vorwort von Kito.234
Ya-sen-kan-na239