

# 残心 (残身)

## ***zanshin***

Prof. Ken Kurosu, Sendai

DKyuB Sommerseminar in Aachen

27.7.2024



Folie 1: Inagaki Genshiro

Übersetzung Manfred Speidel.  
Eckige Klammern sind Ergänzungen des Übersetzers.

# Inhaltsverzeichnis<sup>1</sup>

1.	EINLEITUNG ZU DEN BEGRIFFEN.....	3
2.	ZNKR KYUDÔ HANDBUCH (FOLIE 2).....	4
3.	BEISPIELE FÜR ZANSHIN (FOLIE 3).....	5
4.	ZANSHIN 残心 (VERBLEIBENDER GEIST; FOLIE 4).....	5
5.	KOKUGÔ JITEN 国語事典 (FOLIE 5) .....	6
6.	MOKUROKU NR. 53 UND 54 (FOLIE 6) .....	6
7.	ZANSHIN (GEIST 心) UND ZANSHIN (KÖRPER 身).....	7
8.	ZANSHIN-KÖRPER, FORM, 形 (FOLIE 8) .....	7
9.	URAKAMI SAKAE (FOLIE 10).....	9
10.	INAGAKI GENSHIRO (FOLIE 11).....	10
11.	STOPPEN DER KRAFT (FOLIE 12 UND 13).....	11
12.	ZANSHIN BEI SHOMEN UCHIOKOSHI (FOLIE 14) .....	13
13.	ZANSHIN (PSYCHE, SEISHIN, 精神; FOLIE 15).....	14
14.	MOKUROKU NR. 54 (FOLIE 16).....	15
15.	TE O OSU (FOLIE 17).....	15
16.	ISOZUKE NO FUNE (FOLIE 18 – 20) .....	16
17.	KUROSU KEN (FOLIE 21).....	17
18.	(WAS IST ZANSHIN?) (FOLIE 24) .....	18

---

<sup>1</sup> Professor Kurosus Vortrag umfasste 27 Folien als Powerpoint Präsentation. Die Folien 1 bis 21 wurden übersetzt und die entsprechenden Abbildungen eingefügt. Folie 6 wird in Folie 11 und Folie 14 ausgeführt, Folie 9 ist eine Wiederholung der Folie 2. Folie 22 bis 27 mit Texten aus „Anleitungen zu Kriegskünsten“ und aus Texten zu zen-budhistischen Lehren konnten nicht übersetzt werden.

# 1. Einleitung zu den Begriffen

von Manfred Speidel

残心, *zan shin*, besteht aus zwei kanji: 残 und 心

Das Zeichen 残 wird in der "chinesischen", der *on*-Lesung *zan* ausgesprochen und bedeutet "Rest", in der japanischen, der *kun*-Lesung *noko(ru)* und bedeutet "übrigbleiben", "weiterhin bestehen", "bleiben", "dableiben".

心, *on*-Lesung *shin*, *kun*-Lesung *kokoro* bedeutet "Herz", "Gefühl", "Sinn", "Kern" und wie im Englischen "spirit", ebenfalls "Geist".

(残身), die beiden Zeichen in Klammern werden ebenfalls *zan shin* gelesen, das zweite Zeichen 身 *on*-Lesung *shin*, in *kun*-Lesung *mi*, bedeutet "Körper", "jemand selbst", auch "Herz", "Seele", "Lebensverhältnisse".<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> W. Hadamitzky u.a. Langenscheidts Großwörterbuch Japanisch-Deutsch, Zeichenwörterbuch, Berlin und München 1997.

## 2. ZNKR Kyudô Handbuch<sup>3</sup> (Folie 2)

*zanshin*, 残心(残身), "verbleibender Geist," ("verbleibender Körper")



Abb. 2: zanshin eines Schützen im Kimono

Die Körperhaltung nach dem Auslösen (*hanare*) wird *zanshin* genannt.

Das Schießen ist mit dem Auslösen (*hanare*) noch nicht vollendet. Es bleibt noch etwas danach. Im Hinblick auf den Geist ist dies der verbleibende Geist (verbleibende geistige Energie), im Hinblick auf die Form der verbleibende Körper (verbleibende Aktivität des Körpers).

Da *zanshin* Ergebnis und Fortführung des *hanare* ist, darf die (gespannte) Körperhaltung von *hanare* nicht zusammenfallen. Mit geistiger Energie, *kiai*, erfüllt dehnt sich der Körper gen "Himmel" und "Erde", und nach links und rechts, während die Augen auf die Einschlagstelle des Pfeiles ausgerichtet bleiben.

*zanshin* ist die "Endabrechnung" des Schusses. Der Körper muss entschieden und überzeugend das vertikal-horizontale Kreuz beibehalten.

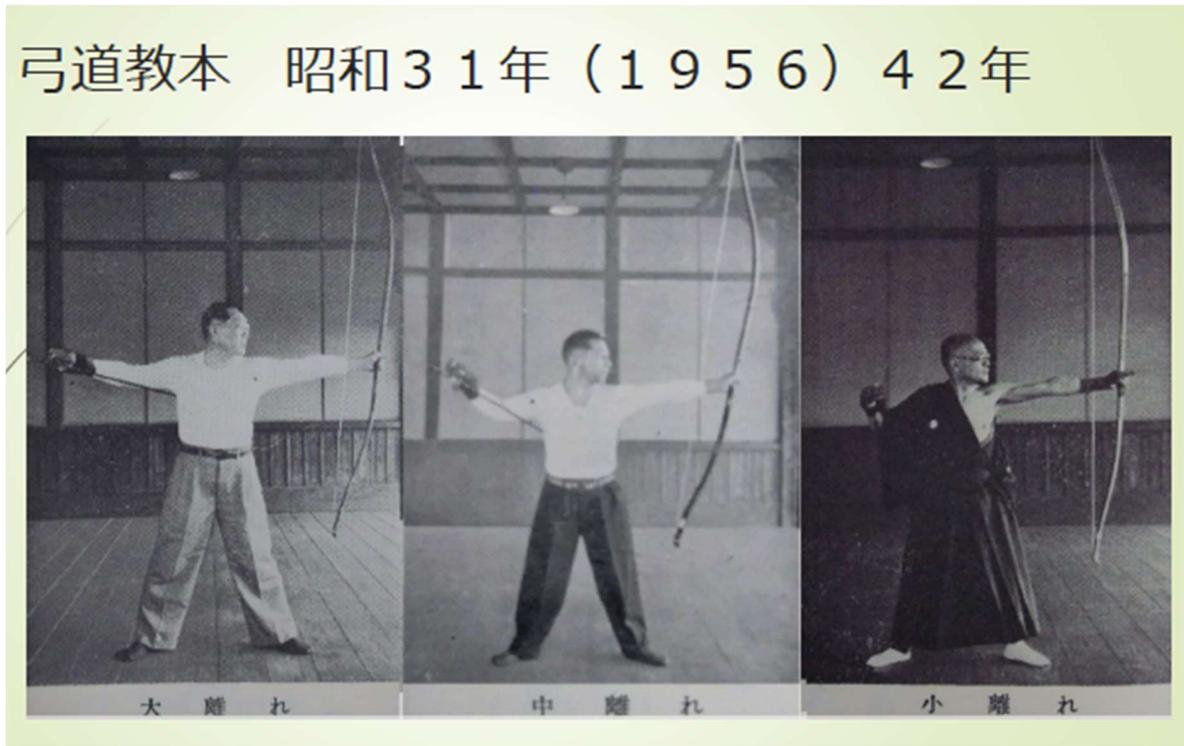
Ist der Schuss vorzüglich vollendet worden, ist auf natürliche Weise *zanshin* ebenfalls vollendet, *yudaoshi*, das Senken des Bogens, wird lebendig sein. Je

nachdem wie gut oder schlecht *zanshin* ist, kann man den Schuss als Ganzes und die Qualität des Schützen beurteilen. Nach *zanshin* wird im Gleichklang mit der Atmung der Bogen zurückgeführt, der Kopf, *monomi*, ruhig zurückgedreht, und die Füße werden geschlossen. Alle diese Bewegungen gehören zu *zanshin* und müssen als dazugehörend verstanden werden.

<sup>3</sup> ZNKR Kyudô Handbuch DKyuB. Kyudo Materialien, Kyudo Manual (deutsche

Übersetzung Prof. Dr. Rodenberg, Hamburg), Prinzipien des Schießens, S.60. Zanshin

### 3. Beispiele für zanshin (Folie 3)



Großes Hanare

Mittleres Hanare

Kleines Hanare

Abb. 3 : Drei Schützen im *zanshin* aus *Kyudo Kyôhon* 1956; von links nach rechts: großes, mittleres und kleines hanare

### 4. Zanshin 残心 (verbleibender Geist) (Folie 4)

Urakami Sakae Sensei

Urakami Sakae Sensei, 10. Dan, hat in der Zeitschrift *Kyudo* folgendes geschrieben:

In der Heki Insai Schule gibt es 63 (60) Punkte (der Lehre). Leicht verständlich werden für die Art zu Schießen 12 Begriffe aufgeführt: *ashibumi*, *dôzukuri*, *torikake*, *tenouchi*, *yugamae*, *uchiokoshi*, *sanbun no ni*, *tsumeai*, *nobiai*, *yagoro*, *hanare*, *zanshin*.

Sie sind im Kapitel *hekiryu kyujutsu shahô taii* bei Urakami Domonkai mit Namen und Erläuterung erhältlich.<sup>4</sup>

<sup>4</sup> Urakami Sunao, Urakami Hiroko (Hrsg.), *Urakami Sakae, momiji gasane, hanare no jiki, kyûgu no mikata to atsukaigata*. Neuauflage 1996.

Herr Tokuyama hat später, nach dem Tod seines Vaters, um 1909 oder 1910 bei Herrn Himura, dem Leiter des ehemaligen Butokukai Tokyo-Zweiges diese 12 Schritte gesehen und gesagt: "Gut, OK". Das heißt er hat seine Erlaubnis gegeben.

*zanshin* hat man früher nicht als eigenen Paragraphen in den Lehrtexten aufgeführt. Jedoch da es viele Schützen gab, die gut getroffen hatten, deren *zanshin* aber schlecht war, diskutierte man darüber, dass bei schlechtem *zanshin kai*, der volle Auszug wohl ebenfalls nicht gut gewesen sein kann, und dass man den Schuss bis zum Anfang, bis *ashibumi* zurückverfolgen und entsprechend unterrichten müsste. Das betraf also Kyudo als Ganzes.

So schlug der Autor (Urakami Sakae) 1934 im Dai Nihon Butokukai vor, *zanshin* als wichtigen Punkt den übrigen Schritten des Schießens hinzuzufügen. Glücklicherweise ist das geschehen und bis heute so geblieben.

## 5. Kokugô jiten 国語事典 (Folie 5)

Im "Lexikon der japanischen Sprache" steht unter *zan - shin* (*shin*, 心 = Geist)

1. *kokoro*, 心, "Herz", "Geist", *nokosu* 残す, der Geist verbleibt nach dem Abschuss gegenwärtig.

*kokoro nokori*, 心残, (Substantiv) bedeutet "unerfüllter Wunsch" oder *miren*, 未練, "Sehnsucht".

2. In den Kriegskünsten gilt die Regel, nach Beendigung einer jeden Bewegung die Spannung zu halten. Im Kendo, nach dem Schlag, *utsu*, bleibt der Fechter gefasst auf den Gegenangriff des Gegners, im Kyudo, nach dem Abschuss des Pfeiles vergewissert sich der Schütze des Ergebnisses.

Das *nihon kogugô dai jiten*, 日本国語大辞典, Das große Lexikon der japanischen Sprache, führt in einer Auswahlangabe aus:

*zan - shin* (Geist, 心) (Substantiv)

Der Geist verbleibt, das bedeutet, die Angelegenheit ist noch nicht vollkommen zufriedenstellend. Das Herz verbleibt: es bleibt ein Verlangen, *miren*, oder der Schütze fällt ein Urteil: *zannen*, 残念, Schade.

## 6. Mokuroku Nr. 53 und 54 (Folie 6)

Siehe Kapitel 10 und 14

## 7. Zanshin (Geist 心) und zanshin (Körper 身) (Folie 7)

Die beiden Arten von *zanshin* ("Geist" und "Körper") werden generell im selben Paragraphen nebeneinander geschrieben. *zanshin* (Geist), daneben *zanshin* (Körper) in Klammern. Das führt zu Verwirrungen.

Meint man die Form, dann ist es der "verbleibende Körper",  
meint man die Psyche, dann ist es der "verbleibende Geist".

Bei Kendo ist *zanshin* (Körper), die Stellung nach dem Schlag, *utsu*,  
im Kyudo die Körperhaltung nach dem *hanare*.

Den Körper betreffend gibt es eine gemachte und eine "natürliche" Körperhaltung,

*zanshin* (Geist) bedeutet die Einstellung des Fechters beim Schlag und nach dem Schlag, im Kyudo die Haltung des Geistes beim *hanare* und nach dem *hanare*, eine Sache der Psyche. Es meint den Geist, der verbleibt, und den, der nicht verbleibt, und einen Geist, den man einbringt.

## 8. Zanshin-Körper, Form, 形 (Folie 8)

In der Sporttheorie werden in den verschiedenen Sportarten Begriffe gebraucht wie z. B.: Butting, Swing (Golf), Serving (Volleyball), Shoot. Im Japanischen fiel das alles unter den Begriff *zanshin*.

Physikalisch sind es Vektoren, welche die Größe und die Richtung der Kräfte angeben.

Die Kraft, die den Bogen drehen macht ist 捻る力 *nejiru chikara*, Schraubkraft, die an den Gelenken der Schulter, des Ellenbogens und der Hand als Orte der Drehbewegung ansetzen. Kraft und Bewegung bis zum Schluss effektiv einzusetzen und nicht zu unterbrechen hat als Ergebnis *zanshin*. Das heißt, will man den Bogen drehen lassen, muss das linke Schultergelenk (nach hinten) "öffnen", das Ellbogengelenk sich weiter (im Uhrzeigersinn) dehnen, und das Handgelenk den Handrücken drehen.

Nur mit Ziehen kann man die Drehachse des Bogens nicht bewegen. Seine Drehachse muss daher über die Gelenke in Bewegung gesetzt werden.

*zanshin* (Körper und Geist) ist das Ergebnis und die Fortsetzung von *hanare*.

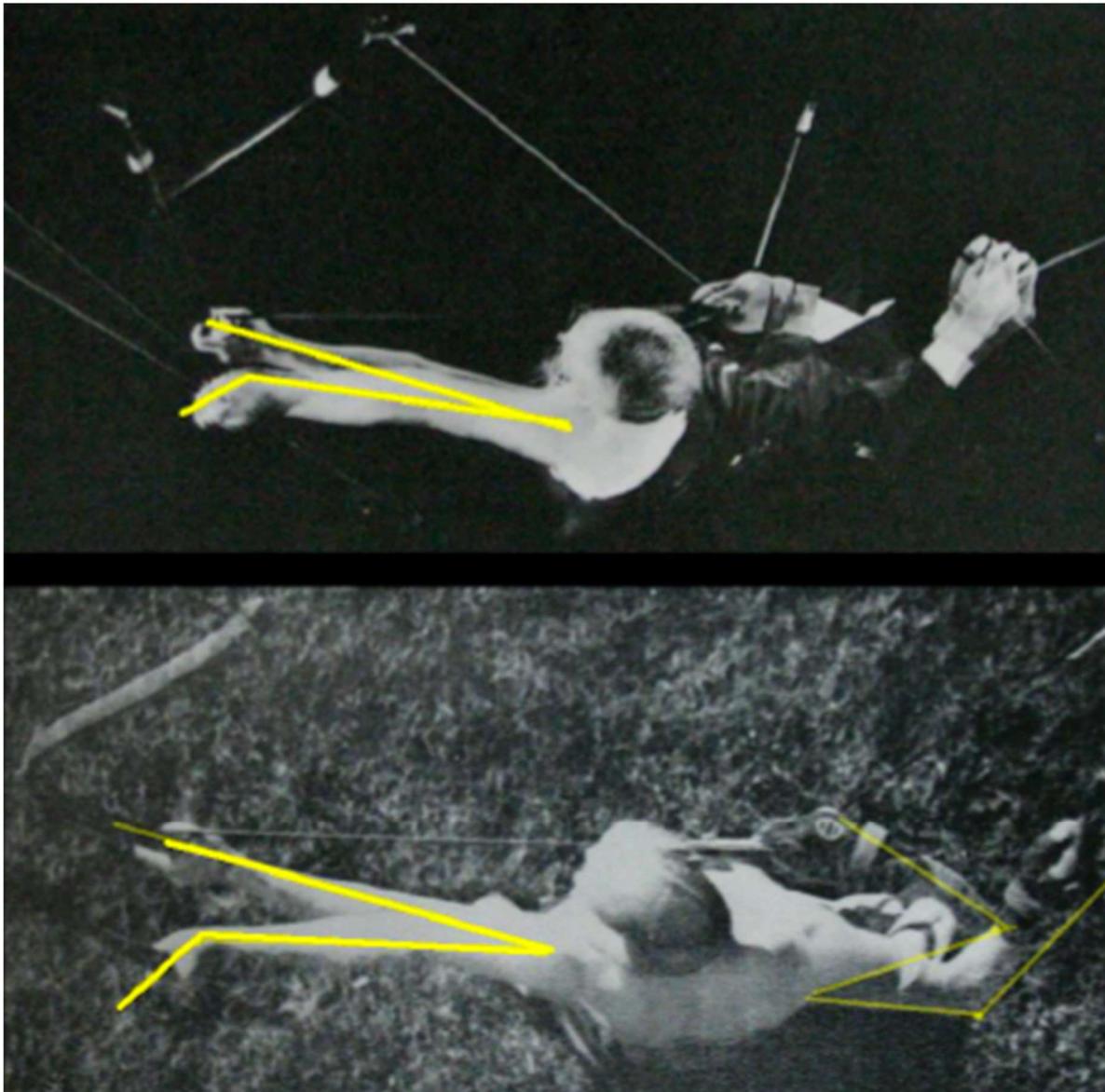


Abb. 4: oben: Inagaki Genshiro; unten: Urakami Sakae (aus Folie 8)

Folie 9      Dieselbe wie Folie 2

## 9. Urakami Sakae

### (Folie 10)

Die ideale Form [im *tsumeai*] ist : links und rechts bilden eine (horizontale) Gerade, wie das japanische Schriftzeichen für "Eins", 一文字.

Zusammen mit dem Körper ergibt das ein Kreuz, *tate-yoko*, „senkrecht-waagerecht“, wie das japanische Zeichen für "Zehn", 十.



Abb. 5: *nobiai* und *zanshin* der Lehrer der Heki Ryu Insai Ha; von oben nach unten: Urakami Sakae, Inagaki Genshiro, Kurosu Ken (aus Folie 10)

Werden *uwaoshi*, "drücken von oben", und *nejiru*, "schrauben", gut und wirksam eingesetzt, dann wird die linke Hand im *hanare*, diagonal 45° mit 4 *sun*, 12 cm, Abstand nach hinten unten bewegt, und der rechte Arm (Hand) von der Stellung im *kai*, dem vollen Auszug, um 24 cm geöffnet und gestoppt. [Linke und rechte Hand stehen in der gleichen Höhe.] Das ist das Ideal.

Der linke Daumen behält die Form, die er im *kai* hatte, der linke Kleine Finger schließt gleichzeitig mit *hanare*; so wird *tenouchi* nicht zerstört. Beim Stoppen des Bogens wird dieser nicht nach vorne und nicht nach hinten gekippt und der Bogen fällt nicht in Richtung *mato* aus der Hand. Er wird vielmehr (auf den Körper zu) schließend gehalten.

1. Die linke Hand (Arm) öffnet um 12 cm diagonal nach hinten unten,
2. die rechte Hand öffnet um 24 cm und geht ebenfalls nach unten,
3. rechte und linke Hand stehen in gleicher Höhe. Die beiden Hände sind mit der Schulter in einer Linie.
4. Der Daumen der rechten Hand weist nach hinten, die Handinnenseite, *tenouchi*, weist nach unten.

Wichtig ist: Zum Schluss Kraft einsetzen und die Bewegung stoppen.

## 10. Inagaki Genshiro (Folie 11)

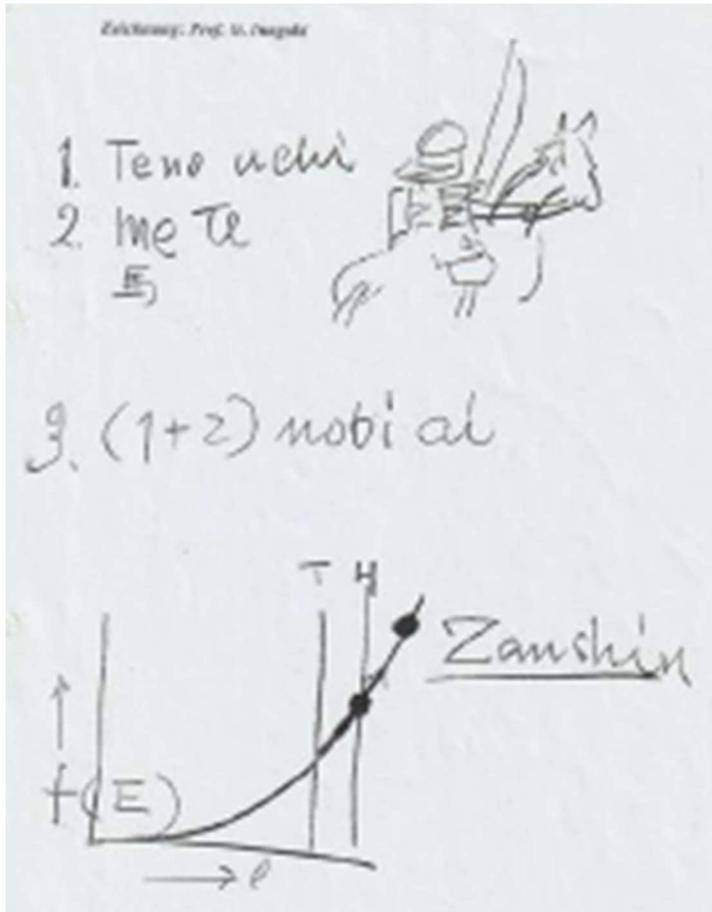


Abb. 6: Inagaki Genshiro,  
Kraftentwicklung (aus Folie 11)

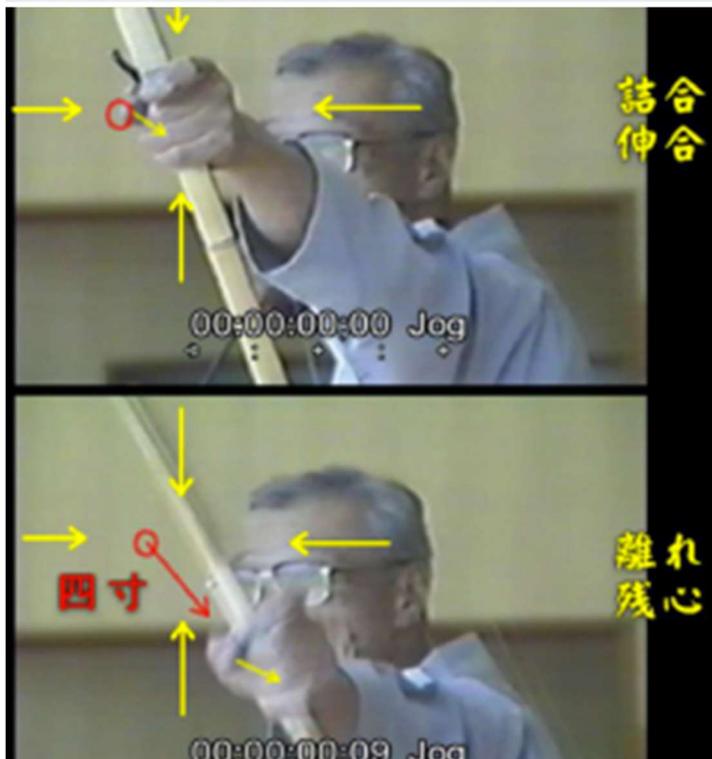


Abb. 7: Inagaki Genshiro,  
Kurzfilm.  
Oben: *tsumeai*,  
Unten: *hanare-zanshin*  
Rot: vier *sun*, 12 cm

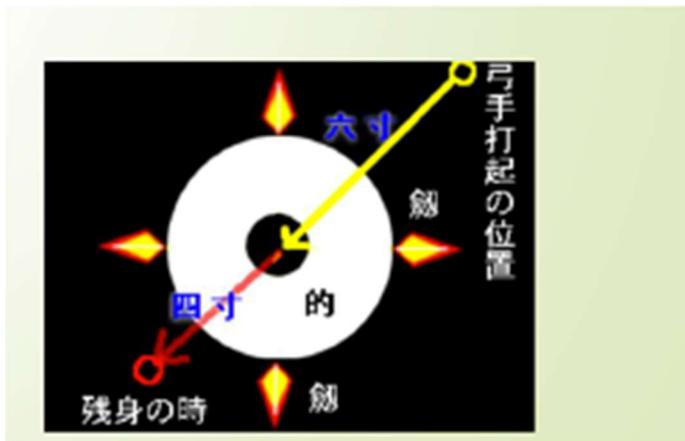
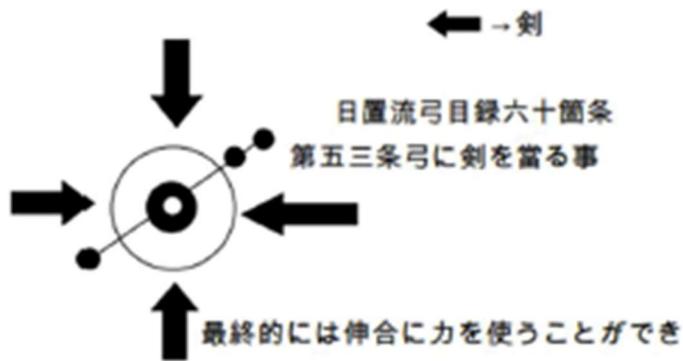


Abb. 8: oben und unten: Bewegungsrichtung der linken Hand von *uchiokoshi* bis *zanshin*.  
Oben: „Yumi Mokuroku Nr.53: Bogen, den Schwerter berühren.“ Darunter: „Zum Schluss zum Mato im Nobiai die Kraft einsetzen.“  
Unten: Gelbe Linie diagonal: „Yunde, Uchiokoshi Stellung. Rote Linie: „Im Zanshin, 4 *sun*“.

## 11. Stoppen der Kraft (Folie 12 und 13)

Wichtig ist: *zanshin* bedeutet, dass zum Schluss die aufgewendete Kraft gestoppt wird.

*hanare* kann mit einem Peitschenschlag verglichen werden. Beim Übertragen der Bewegung vom Handgriff der Gerte zur Peitschenschnur erhöht sich beim Stoppen des Schwunges die Geschwindigkeit über die vielen "Gelenke" zur Spitze hin bis zur doppelten Schallgeschwindigkeit, was einen Knall erzeugt.

Würde die Peitsche lediglich hin- und hergeschwenkt wäre an der Spitze die Geschwindigkeit nicht sehr hoch.

Dasselbe ist beim *kururi*-Stock, dem japanischen Dreschflegel, bzw, dem *nunchaku* zu beobachten: Wenn die Handbewegung (*temoto*) plötzlich stoppt, wird die Bewegung an das nächste Gelenk weitergegeben, der Radius wird kleiner und die Geschwindigkeit erhöht sich.<sup>5</sup>

Um eine blitzschnelle Arbeit der *tsunomi* zu erreichen, ist es wichtig, dass die Hand als

<sup>5</sup> Physikalisch kann dies über Erhaltung der Größen von Energie, Impuls und Drehimpuls erklärt werden.



der Ursprung der Drehbewegung (mit *hanare*) gestoppt wird.

Jedoch, wenn die drückende (linke) Hand [durch das Stoppen] als Stütze des Körpers wegfällt, darf *dozukuri* nicht nachgeben und [ebensowenig]

*tainowarikomi*. Auch das Schultergelenk, das ebenfalls gestoppt wird, darf nicht nachgeben.

In *zanshin* Kraft einsetzen und nicht nachlassen ist äußerst wichtig.



Abb. 9: Dreschflegel (aus Folie 13)



Abb. 10: Peitschenschwingen (aus Folie 13)

## 12. Zanshin bei shomen uchiokoshi (Folie 14)

Beispiele bei Schützen mit Shomen Uchiokoshi (正面打起)

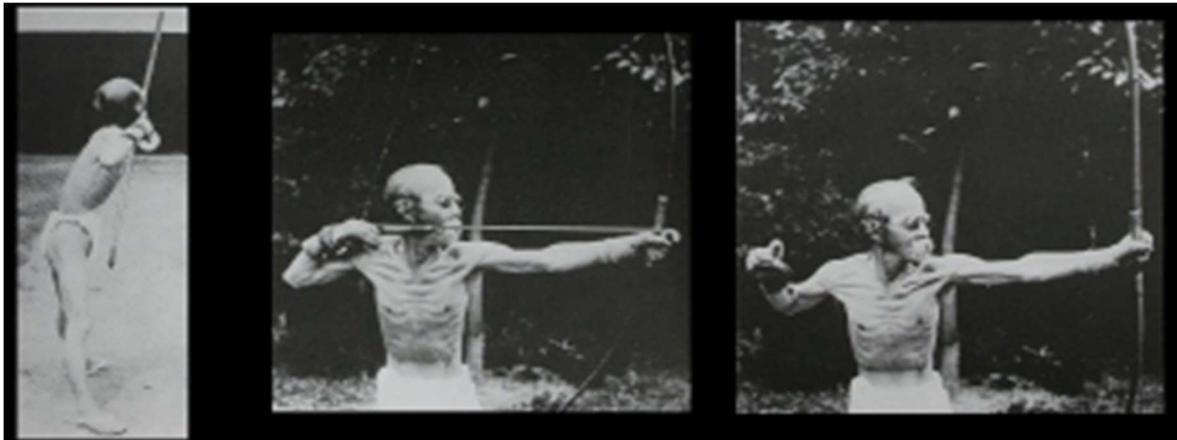


Abb. 11: Honda Toshizan, 本多利実 (ほんだ・としざね)

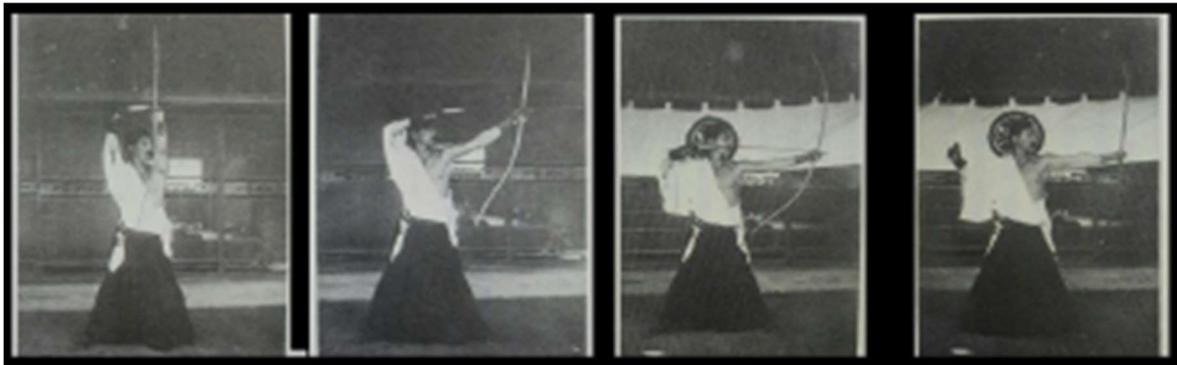


Abb. 12: Awa Kenzo, 阿波研造



Abb. 13: Nakano Keikiji, 中野庚吉  
1974 全弓道会長、1974 Präsident des ZNKR

### 13. Zanshin (Psyche, seishin, 精神; Folie 15)

"Geist verbleibt", "Geist verbleibt nicht" und "Geist einbringen" sind die drei Bedeutungen des Begriffes *zanshin*. Im Kyudo stellt (der Schütze) nach dem Abschuss des Pfeiles dessen Wirkung fest, und der Körper bleibt aufmerksam gespannt.

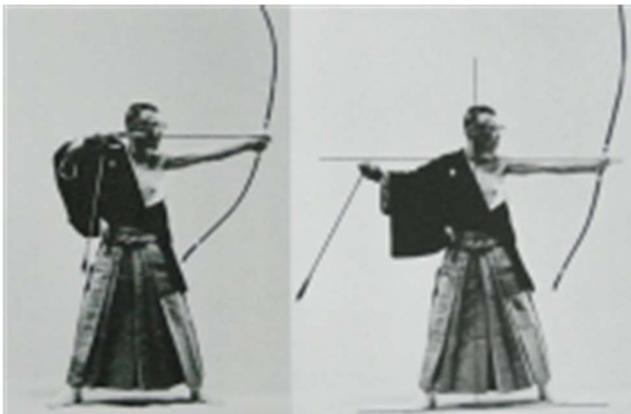


Abb. 14: Inagaki Genshiro, *nobiai* und *zanshin*

Auf dem Schlachtfeld gibt es nicht nur einen, sondern viele Gegner, und weitere Angriffe folgen ohne Unterbrechung. Nachlässigkeit ist nicht möglich und selber muss der Schütze ebenfalls viele Pfeile abschießen. Das ist atemberaubend (*ikki togen* 一騎当千).

Man hat keine Muße gemächlich im Nachklang über den Schuss zu reflektieren. Das muss als Vorbereitung vor dem Abschuss geschehen.

Grundsätzlich gilt: keine Nachlässigkeit, keine Unaufmerksamkeit und keine Feigheit.

Im Gegenteil, gutes Benehmen muss alles Weitere bestimmen. Dem Gegner (im Kendo) gegenüber gibt es kein unfaires Verhalten, keinen Hochmut oder Arroganz, ja beim Wettkampf soll man dankbar sein, einen Gegner zu haben.

Hat man einen (oder mehrere) Partner, wie bei Kyudo, welche Partner es auch sein mögen, kann man die (eigene) Technik in Frage stellen, und man kann vom Partner auch lernen wie ein Anfänger. Man kann sich gegenseitig unterstützen, sich gegenseitig schätzen, und Erkenntnisse und Verpflichtungen daraus wird man nicht vergessen.

Da setzt sich im Alltagsleben fort. Es werden viele Beispiele aufgeführt.<sup>6</sup>

<sup>6</sup> Sie sind nicht weiter übersetzt.

## 14. Mokuroku Nr. 54 (Folie 16)

Bogenschießen ist "am Höhepunkt (Ende) der vollen Kraft abzuschließen."

Die Stichworte sind:

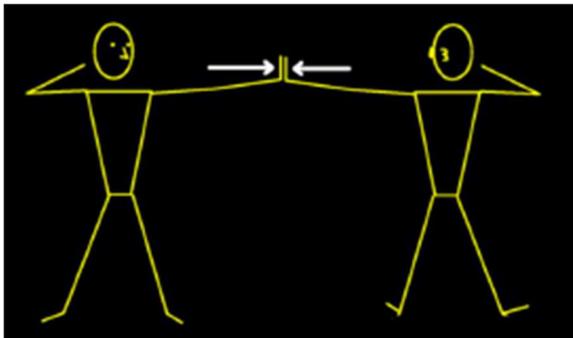
- *zanshin no koto* 残心の事
  - "Hand drücken". 手を押す
  - "Am Ufer landendes Schiff", 磯付けの舟
- *zanshin no koto*: Nach dem Abschuss gibt es in dem würdevollen Verhalten einen Nachklang. Es gilt, nach dem *hanare* die (Körper-) Form zu behalten und in Würde das Auftreffen des Pfeiles festzustellen. Diese Geisteshaltung muss [der Schütze] im Sinn behalten.

## 15. Te o osu (Folie 17)

Hand drücken



Abb. 15: Kurosu Sensei und Matthias Seidel drücken sich gegenseitig die flache Hand



Das gesamte Körpergewicht ist (den Armen) überlassen. Wenn plötzlich einer die Hand wegzieht, darf der andere die Körperhaltung nicht verlieren. Er muss dessen gewahr sein. Wird man nachlässig, und fällt die Stützung plötzlich weg, "stürzt das Fundament" ein, und man kippt um. Man muss aufpassen, dass das nicht geschieht.

Auf das Bogenschießen bezogen heißt das, man darf der Kraft des Bogens nicht unterliegen. Mit der gesamten Kraft muss die linke Hand gedrückt werden und die Körperhaltung und -spannung darf nicht einbrechen. Das bedeutet, auch der rechte Arm muss den Zug erhöhen.

## 16. Isozuke no Fune (Folie 18 – 20)

"Am Ufer landendes Schiff",

Urakami hat das "landende Schiff" als ein treffendes Beispiel benutzt. Aus dem tiefen Meer kommend werden die Ruder (*ro*) vor der Küste so gestoppt, dass das Schiff genau mit dem Schwung des letzten Ruderschlages direkt am Ufer anhält: das ist *zanshin* (Geist).

Geschieht das Anhalten der Ruder zu früh, kommt das Schiff gar nicht bis zum Ufer,

geschieht es zu spät, kommt es auf dem (generell) felsigen Strand zum Halt (und zu Schaden).

Wieviele Meter vor der Küste müssen die Ruder wohl gestoppt werden? Vier oder fünf Meter?

Das wäre richtig bei einem kleinen Boot.

Mokuroku ist eine Schrift der Kriegskünste. Das gemeinte Schiff ist deshalb ein Kriegsschiff, (das Krieger transportiert.) kein Fluss- oder gar Salonboot.

Es gibt drei Arten von Kriegsschiffen: das große *atake*-Schiff, das mittelgroße *seki*-Schiff und das kleine *kobaya*-Schiff. Das große Schiff kann bis über 100 Krieger transportieren, das mittlere, ein schnelles, bis zu 40, das kleine 14 bis 30.

[Alle diese Schiffe sind schwer zu stoppen, denn viele Ruderer gilt es zu koordinieren.]

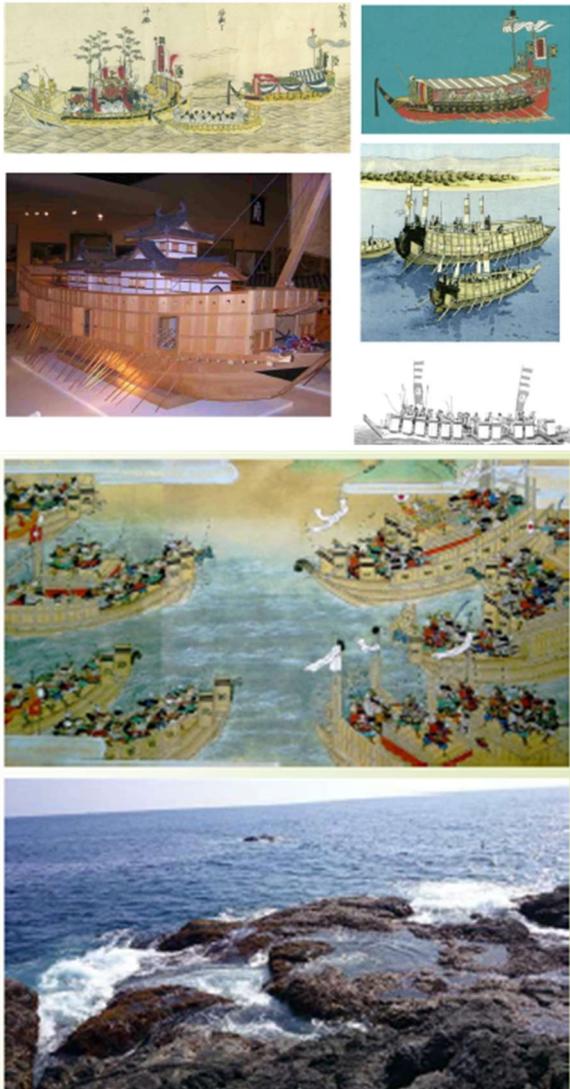


Abb. 17: Darstellung verschiedener Schiffsarten in Japan (aus Folie 19) und Distanzangaben zu den Schiffen (aus Folie 20)

## 17. Kurosu Ken (Folie 21)

*zanshin*

Mokuroku Nr. 54 *jiman no sue*.

"am Höhepunkt der vollen Kraft"

自満 *jiman* heißt "selbst füllen", auch "selbst erfüllen".

Gegenwärtig werden *zanshin*-Geist und *zanshin*-Körper 残心 (残身) immer nebeneinander im selben Paragraphen aufgeführt. Das verursacht eine Verwirrung. Sie stehen zudem am Schluss als letzte der acht (bzw. 12) Schritte des Bogenschießens. Bei den ersten sieben bzw. elf Schritten wird immer die Form, die Bewegung und die Leistung beschrieben. Wieso wird diesen zum Schluss mit dem Begriff *zanshin* noch ein Punkt zur Geisteshaltung hinzugefügt, als gäbe es noch etwas Übriges und noch nicht Erledigtes? (Im gegenwärtigen Kendo mag es ähnlich sein.)

In Mokuroku Nr.54 wird klar, was *jiman* bedeutet, *zanshin* jedoch ist ein untergeordneter Punkt.

*jiman* bedeutet, die eigene Anstrengung erfüllt zu sehen.

Urakami schreibt:

Ohne Verkrampfung ein scharfes und leichtes *hanare* zu machen, ist notwendig.

Es ist ein "natürliches" *hanare* als Ergebnis von Anspannung und Anstrengung, wenn im *nobiai*, die Anstrengung nicht unterbrechend, *hanare* gemacht wird. Es ist

äußerst wichtig, dass die äußersten Schwierigkeiten überwindend alle Kraft ausschöpfend, links und rechts überall *nobi* (weiter dehnend) [bis zum geht nicht mehr] geleistet wird.

Hika Nr. 3: "Verschiedene "Ahornblätter" übereinander, füge zusammen, (schließe fest, lass nicht nach), hör nicht auf, gib nicht auf."

Das bedeutet: Es gilt, die verschiedenen Theorien und Techniken zu beherrschen und mit aller Kraft *hanare* auszulösen, sowie keine Nachlässigkeit zu erlauben, so dass keine zusätzliche (ausweichende) Bewegung möglich ist, das Ergebnis wahrnehmen (見守る *mi mamoru*) und die passende Spannung im Sinn behalten.

*kokoro yasuku*. Wenn "das Herz leicht" ist, kann man im Gefühl hoher Qualität ein entsprechendes [leichtes und scharfes] *hanare* vollbringen.

Alles an Technik aufwenden und frei von Besorgnis sein, das wird den Zustand des „leichten Herzens“ ergeben.

Vergleiche:

Inagaki Genshiro, Spruch-Gedicht auf seiner Bogenhülle: *waza o tsukushite kokoro yasuke re ba kore ku nari*. Manfred Speidel, Die Bogenhülle von Inagaki Genshirō Sensei, in: ZANSHIN, Magazin für Kyudo 2021 Nr.1, S.56-59.

## 18. (Was ist zanshin?) (Folie 24)

*zanshin*, verbleibender Geist, ist nicht ein Zustand am Schluss des Schusses, sondern ein durchgehend präsenter Geist, der von Beginn an aufmerksam ist und alles kontrolliert.

*zanshin* bedeutet auch, das Herz, den Geist nicht zu verlieren. Mit klarem Bewusstsein, das Ziel und den Zweck erreichen.

Es ist nicht der Geist, nachdem das Schiff angekommen ist, sondern der gegenwärtige, der mit dem letzten Schwung das Schiff Meter genau ans Ufer treibt.

### Folie 22 bis 27 sind nicht übersetzt

Folie 22 *zanshin* in anderen Künsten, wie *Karate, Jiujutsu, Aikido, Chado, buyô*, Japanischer Tanz

Folie 23 *zanshin* und *HIKA*-Gedichte  
Alle 12 *HIKA*-Gedichte betreffen den Geist, *kokoro*

Folie 24 Was ist *zanshin*?  
Zum ersten Mal taucht der Begriff *zanshin* am Ende eines Spruches aus den „35 Punkten der Kriegstechnik“ von 1641 auf. *I no kokoro o no okosu*, „Der aufmerksame Geist bleibt.“

Die folgenden beiden japanischen Gedichte warten noch auf eine gute Übersetzung.

[初出の実例]「残心放心は事により時にしたがふ物也〈略〉敵を慥に打つ時は、心のころをはなち、意の心を残す」(出典：兵法三十五箇条 (1641) )

Ein Gedicht von 1660 lautet: [初出の実例]「いつにても和尚御出あらば、きかせんと被仰し也。是残心のならひあり」(出典：わらんべ草 (1660))

Folie 25 Die buddhistische Lehre des *fudô* (der "Unbeweglichkeit") *fudô chishinmyô roku*.

Aufzeichnungen von Takuan Sôhō (1573-1645), Zenpriester des Daitokuji in Kyoto.

Folie 26 Fortsetzung mit Begriffen: *ri no shugyô, waza no shugyô. honshin*

Folie 27 Fortsetzung: *yushin no kokoro* und *mushin no kokoro*