

Inhalt

Zen in den Kampfkünsten	9
Leere deine Schale	19
Der Weg, nicht das Ziel	25
Ergreife den Augenblick	29
Bezwinge die Hast	33
Erkenne deine Grenzen	35
Auch die Meister haben Meister . . .	39
Verlängere deine Linie	43
Bitte nicht stören	47
Aktive Passivität	51
Passive Aktivität	55
Lasse dein Ki fließen	61
Zen-Atmung	69
Fließe mit dem Strom	77
Zorn ohne Handeln	81
Erkenne eine reale Bedrohung	85
Kime – straffe deinen Geist	89
Mushin – lasse deinen Geist fließen .	93
Instinktives Handeln	101

Schmerz fortdenken	105
Mühelose Anstrengung	111
Mache dir die Angst zum Freund . . .	117
Das Auge der Zuversicht	121
Die Kraft der Konzentration	129
Zahlreiche Alternativen	133
Kampfkunst ohne Zen	137
Karate ohne Waffen	141
Siegen durch Besiegtwerden	149
 Ein Wort des Dankes	 155