

INHALT

Vorwort	5
Strebsamkeit	13
Fleiß	23
Mut	35
Erfolg verlangt Höflichkeit	45
Eltern	57
Gründe für das Kämpfen	65
Karate und Zen	75
Kontrolle des Atems und des Geistes	85
Liebe und Ehe	97
Vom rechten Umgang mit Geld	105
Befreiung, die letzte Wahrheit	113
Die heutige Bedeutung des Karate	123