

Inhalt

Vorwort von Lharampa Tenzin Kalden	13
Einleitung: Zwischen Teeritual und Vollkontakt	15
Kapitel 1:	
Schluss mit der Orientierungslosigkeit	23
Das Wesentliche fokussieren	26
Kein Zögern vor dem Sieg!	28
Ein Ziel ist keine Wolke am Himmel	32
Momente vor der Orientierung	36
Kapitel 2:	
Das Geheimnis geistiger Klarheit	41
Auf Flughöhe des Adlers	44
Sieben Atemzüge, und die eigene Welt kann sich verändern	48
Weich werden, wenn Fehler geschehen	53

Kapitel 3:	
Der Schüler beachtet den Schatten des Meisters	57
Sieg setzt den inneren Rückzug voraus	61
Suchen Sie sich einen Meister, einen Mentor, um ein Sieger zu werden	65
Ein starkes Duo: Meister und Schüler	69
Die fünf Tempel zur Stärkung	70
Kapitel 4:	
Die Schätze des WUDE	77
Vor dem Erfolg steht die Moral	80
Ren – 同情 Mitgefühl	86
Li – 尊重 Respekt	91
Yi – 正義 Gerechtigkeit	100
Zhi – 智慧 Weisheit	109
Xin – 诚意 Aufrichtigkeit	114
Kapitel 5:	
Wandel annehmen, gelassen bleiben	119
Sich nach jedem Scheitern zum Sieg zurückdenken	121
Kein Raum für Angst	127
Kapitel 6:	
Keine Angst vor Schmerz	131
Raus aus der Fiktion!	134
Affen vor den Augen	137
Schmerz annehmen, Schmerz verabschieden	143
Kapitel 7:	
Wir-Ego statt Ich-Ego	151
Das Gesetz des Karmas ist das Gesetz der Anziehung	154
Anhaftung aufgeben und innerlich frei sein	159

Kapitel 8:	
Die Ehre des Siegers	167
Alle reden über Charisma, Sie aber besitzen es!	174
Die japanische Tradition der Ehre	177
Kapitel 9:	
Dreizehn Prinzipien der Kampfkunstmeister, um wahrhaftig zu sein	183
Verantwortung	187
Innere Haltung	188
Mitgefühl	189
Emotionen	190
Gedankenhygiene	191
Fokus	193
Die Kraft der Wiederholung und die Macht der Disziplin	194
Die Magie des Moments	195
Perspektivenwechsel	196
Die Chance zur Veränderung	197
Das Prinzip von Kraft und Kraftvermeidung	199
Aktivität und Flexibilität	201
Intuition	202
Kapitel 10:	
Die wundersame Veränderung des Charakters	205
Wo die Seele wohnt	208
Alles ist Energie, alles fließt	210
Das Brennen der Lebenskerze	215
Kapitel 11:	
Wahrhaftigkeit versus Widerstand	223
Was für Sieger wirklich zählt	228
Eine Schweigeminute für das Ego	231

Kapitel 12:	
Die Idee vom richtigen Zeitpunkt	235
Sehnsucht nach der Zeit	236
Die buddhistische Betrachtung der Zeit	239
Siegen im Moment	241
Der Drache vor dem Tor	242
Kapitel 13:	
Demut und Dankbarkeit - die Basis für jeden Sieg	249
Selbstverständlich ist nur der Tod	250
Verzeihen können	260
Ein Raum für die innere Freiheit	263
Epilog:	
Aufrichtig bleiben - unter allen Umständen	265
ANHANG	
Ernährung für Sieger	269
Körperübungen für Sieger	277
Meditationen für Sieger	289
Anmerkungen	298
Dank	300
Über den Autor	303