

# 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