

Inhaltsverzeichnis

Einführung 9

- 1 Der Geist des Hier und Jetzt –
der Zen-Geist 17
- 2 Der Geist der Furchtlosigkeit 39
- 3 Gelassenheit 57
- 4 Kriegergeist oder Geist der Konsequenz 73
- 5 Der Geist der Loyalität und Ehre 103
- 6 Der Geist des KI und HARA –
Führungsenergie 125
- 7 Weisheit und Intuition 147

| | |
|---|-----|
| Zusammenfassung | 177 |
| Anhang A: Zen | 195 |
| Anhang B: 8 Tore Shugyo Zen-Training | 199 |
| Anhang C: Einführung in die Praxis des Zen Zazen | 203 |
| Anhang D: Imakoko Roku Koan- Einstiegstraining | 211 |
| Quellen | 219 |
| Danksagung | 223 |
| Stichwortverzeichnis | 225 |
| In eigener Sache | 230 |