

INDICE

Introduzione all'argomento

“E ti guadagnerai il pane col sudore della fronte...”	7
I have a dream...	12
Lo strumento	16
I protagonisti	21

Zen

Vuotare la tazza	29
Za-zen la pratica	37
Vivere zen: l'atteggiamento quotidiano	45

I quattro pilastri

L'arte di praticare la realtà	53
Il primo pilastro: identità (<i>Io</i>)	61
Il secondo pilastro: consapevolezza (<i>Presente a me stesso</i>)	69
Il terzo pilastro: conoscenza diretta (<i>In contatto col mondo reale</i>)	76
Il quarto pilastro: orientamento al presente (<i>Qui e ora</i>)	84

Effetti collaterali

Le cosiddette “risorse umane”	93
Leadership	102

La via della qualità totale	108
Conflitti	120
La gestione del tempo	129
Creatività, intuizione, problem solving	135
Conclusione	
Gassho	145
Bibliografia	147