

INHALTSVERZEICHNIS

EINSTIMMUNG: Harmonie für Körper, Geist und Seele. 15 Essays für ein selbstwirksames, heiteres und gesundes Leben. Im Dialog mit der Lebenskraft. Erntezeit, Essenzen und Verbindungen.....	5
ESSAY 1: Lebenspflege mit schönen Texten und innerer Ruhe. Stehen wie ein Baum und Sitzen in Stille. Weise wie das Wasser. Laozi und das Daodejing. Im Tempel der blau-grünen Ziegen.	11
ESSAY 2: Das Prinzip der Harmonie. Cixi und die Briten. Anfängergeist und Achtsamkeitspraxis. Übungskultur für Geist, Körper und Seele. Leitbahnen, Lehrer und spirituelle Wege.	29
ESSAY 3: Lotusblumen am Westsee. Yin und Yang in Harmonie. Der weibliche Übungs-Weg. Die Seele Chinas im Altstadtviertel und Erkundungen über die metaphysische Tiefe des Daoismus.....	45
ESSAY 4: Vom Üben und Lernen. Konfuzius und Heraklit in Babylon. Vom roten Drachen. Weshalb man nicht an jungen Pflanzen ziehen sollte. Übungsdisziplin und das „Als-ob-Ritual“....	61
ESSAY 5: Alle Sinne beieinander: hier kommt der sechste Sinn. Der Tanz der fünf Tiere und die Theorie der Wandlungsphasen. Von Selbstoptimierung, Selbstkultivierung und Freundlichkeit.	77
ESSAY 6: Von der großen Stille bis zur größten Stadt der Welt. Vita contemplativa und vita activa. Ruhe und Bewegung. Yin und Yang. Am Ufer des Yangzi. Mehrdeutigkeiten in der Fremde.....	95
ESSAY 7: Von der Weisheit des Herzens. Hesse und Jung auf den Stufen des Lebens. Wie wir das Herz schützen und was die verbotene Stadt damit zu tun hat. Vom Lächeln und vom Lachen.....	113

ESSAY 8: Aus tausend Gedanken einen machen. Der Affenkönig und Pfirsichbäume ohne Früchte. Dabeibleiben und sich nicht ablenken lassen. Die Seufzerlyrik unglücklicher Dichterinnen.....	129
ESSAY 9: Der Weg ist das Ziel: literarische Streifzüge und mediterrane Anziehungskraft. Das nomadische Prinzip, das Gehen und Flanieren. Zhuangzi wird aus dem Park vertrieben.....	145
ESSAY 10: Auf dem Berg des Kranichrufs: Drachenadern, reines Yang und daoistische Ethik. Weise Eremiten und Tiere als Seelenführer. Vom Vagus-Nerv und dem Tanz der Kraniche.....	161
ESSAY 11: Die Hände wie ziehende Wolken. Wolkenmeere und Nebelschwaden im Daoismus. Heilige Berge und Harmonie im Fengshui. Verwurzelung und Flexibilität im Holzelement.....	175
ESSAY 12: Alles entsteht aus der Mitte. Selbstfürsorge und gute Zentrierung. Energiefelder, Flüsse und Ozeane in der daoistischen Tradition. Vom Lebenstor in der Übungspraxis.....	189
ESSAY 13: Seid pünktlich, wir wollen tanzen! Wie das Gehirn sich anpasst und Neuronen sich neu verknüpfen. Widerstreitende und spirale Kräfte. Sokrates dreht sich am Ende staunend im Tanze.....	205
ESSAY 14: I did it my wave. Vom Surfen: wie wir die Wellen des Lebens reiten. Der Lebensfluss: zyklisch und heiter. Asiatische Gartenkultur und weintrinkende Poeten im Bambushain.....	221
ESSAY 15: Die alte Tugend Maßhalten: gestern und heute. Chinesische Ernährungslehre und daoistische Umweltethik. Geduld haben gegen das Ungelöste im Herzen. Es ist Erntezeit!.....	237
Quellenangaben	253
Danksagung.....	265