

# Inhalt

## Vorwort

9

## »Real und lebensnah«

### Interview zur Einführung in Zen-Yoga

13

## Yoga mit den Impulsen des Zen – ein befreiender Weg und seine Ethik

25

## Wer ist der Mensch, der sich im Yoga begegnet?

47

## Die Weisheit des Atems

63

## Zen-Yoga – der Weg zur Mündigkeit

79

## Von der unterscheidenden Erkenntnis zur Meditation

103

Der innere Kontinent – das wahre Indien

123

Unser Zeuge-Sein – die Arche Noah in der uns  
umgebenden Wahnwelt

143

Yoga und die Krise  
der wissenschaftlich-technischen Welt

163

Zen, die Blüte des Yoga

189

Sprich nicht über Zen –  
lehre Zen mit dem Körper – zeige Zen

203

Glossar

223