

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