Inhalt

Vorwort 7

ALLGEMEINER TEIL 11

Von der seelisch-geistigen Krise des Menschen 13
Kopflastigkeit 15
Ur-Angst 20
Selbst-Entfremdung 24

Ein Weg aus dieser Krise 27
Da-Sein 30
Ur-Geborgenheit 36
Eins-Sein 43

PRAKTISCHER TEIL 49
Die Übungen 51

Übungen für den Alltag 57
Übungen 1–15 57

Übungen für die Stille 102
Zazen 106
Eutonie 115
Übungen 1–4 117

Schlußwort 128