

# Inhaltsverzeichnis

## 1. TEIL

*Vom leidenschaftlichen zum vom Leiden  
befreiten Sportler* 7

Das Leiden am Sport 10

Notizen während eines Handballspiels 10

Tischtennis gegen Jörg 12

Erlöst Zen den Sportler von seinem Leiden? 14

Drei Geschichten zur Frage „Was ist Zen?“ 17

Zen, Sport und Meditation 19

Zehn Bilder des Ochsen oder die Suche nach der  
verlorengegangenen Bewegung? 23

Selbsterfahrung und Satori im Sport 33

Am Strand – meine Bewegung ist die Sonne  
im Meer und die Welle in mir 37

Üben als meditativer Weg – irgendwann trifft  
Dein Wurf Dich selbst 41

Zen über 57 Sekunden – zum Verhältnis von  
Konkurrenz, Leistung und Meditation im Sport 52

Anspannung und Entspannung – Yin und Yang  
im Sport 56

## 2. TEIL

*Dreimal Sanfte Körpererfahrung* 69

Eine Einleitung in das Tai Chi Chuan 70

„Der Tageslauf der Krähe“ – eine Hinführung  
zum Tai Chi Chuan 72

„Der Gruß an die Sonne“ – eine Hinführung  
zum Yoga 91

Zen in der Kunst der Massage – sanftes  
Körpererleben zu zweit 110

### 3. TEIL

<i>Zen im Sportunterricht – ein Blick in die Turnhallen des nächsten Jahrhunderts</i>	121
Wer kultiviert hier sein Ego? – das Verhältnis zum Lehrer	130
Vom Gesundheitswert meditativen Sports	137
Zen in der Kunst des Sports und des Lebens	141
Zen in der Zukunft des Sports – eine Utopie sanfter Körpererfahrung und lebendigen Lebens	147
Nachwort – Höhlensport oder Kunst des Lichts?	154
Sechzehn ausgewählte Literaturhinweise	159