

Christopher Markert

Yin Yang

Harmonie von Sinnlichkeit
und Vernunft

ECON Taschenbuch Verlag

Inhalt

1.	<i>Die allgegenwärtige Polarität</i>	9
	Unser Lieblingsthema	9
	Warum dieses Buch geschrieben wurde	12
	Das göttliche Paar	15
	Ist dieses Wissen nützlich?	17
2.	<i>Drei bewährte Wege zu Glück und Erfolg</i>	19
	Das Leben stellt allen die gleiche Aufgabe	19
	Der Lebensbaum der Essener	20
	Die Welt des Yoga	22
	Das chinesische Yin/Yang-Konzept	23
3.	<i>Die Beziehung zwischen Mann und Frau</i>	25
	Die Revolte gegen überlieferte Rollen	25
	Die Biologie und Zoologie des Sex	27
	Das geheimnisvolle weibliche Geschlecht	29
	Die Harmonie zwischen Mann und Frau	30
4.	<i>Das Leben ist ein Balanceakt</i>	33
	Erfolgreiche Neurotiker und glückliche Versager	33
	Innerer und äußerer Erfolg	35
	Der Osten und Westen in uns	37
	Yin und Yang: das dynamische Verhältnis	39
5.	<i>Väter und Mütter</i>	42
	Das Gleichgewicht in der Familie	42
	Vater, Mutter, Kinder	46
	Mangelnde oder übertriebene Mutterliebe	49
	Moderne Mütter	51

Politische Vater- und Mutterfiguren	54
Religiöse Vater- und Mutterfiguren	56
Eine Religion für Erwachsene	59
6. <i>Die Suche nach unseren Wurzeln</i>	61
Vieles Gute kommt von unten	61
Sigmund Freuds Abfalleimer	64
Die Wurzeln begießen	67
Fernöstliche Heilkunde	71
Unsere biologischen Wurzeln	75
Drogen für Streßgeschädigte und Aussteiger	79
7. <i>Die fernöstliche Lebensweise</i>	82
China ist anders	82
Zen befreit von Illusionen	87
Warum Lin Yutang lieber ein Heide war	90
Die Mutter-Philosophie des Laotse	94
I Ging: die kosmische Familie	98
8. <i>Der Aufstieg des Patriarchats</i>	104
Von einem Extrem zum anderen	104
Wie Gott die Göttin verdrängte	106
Die Inquisition	109
Die Beschneidung	112
Vor- und Nachteile des Patriarchats	114
9. <i>Formen des Zusammenlebens</i>	118
Die inneren und äußeren Funktionen	118
Oberschicht und Unterschicht	120
Verwaltung und Personal	122
Gute und schlechte Zeiten	125
Innere und äußere Unterdrückung	128
Rechte und linke Theorien	131
Die Gemeinschaften der Essener	137
So leben wir	144
10. <i>Die Harmonie mit dem »inneren Selbst«</i>	149
Was ist das innere Selbst?	149
Das Verhältnis zum Körper	159
Dem Körper abgelauscht	161

Die Symbolsprache des inneren Selbst	162
In Form bleiben	165
Beweglichkeit	169
Natürliches Atmen	172
Ein starkes Rückgrat	174
Ausgewogene Ernährung	179
 <i>11. Die Struktur des Lebens</i>	 186
Innen und außen	186
Der innere und äußere Geist	190
Das Hohe und das Tiefe	193
Rechts und links	197
Die zeitliche Dimension	202
Das Yin/Yang-Verhältnis	203
Die Harmonie der Gegensätze	207
Ideal und Wirklichkeit	209
 <i>Anmerkungen und Literaturverzeichnis</i>	 212
 <i>Register</i>	 217