

Inhalt

Zum Geleit	8
Ein	11
Vom Glück, heimzukommen	12
Achtsamkeit und Spiritualität – wovon reden wir? . . .	20
 Erster Teil	
Einlassen. Von der Kunst, anzukommen	35
Warum wir Achtsamkeit brauchen	37
Einen Schritt näher	47
Der Schatz	53
 Zweiter Teil	
Dazwischen. Alltag und Augenblick	67
Heilkräuter der Achtsamkeit	69
Komposteimer und Superzeitlupe	76
Im Gefängnis der Zeit	83
Die Kinder	92
 Dritter Teil	
Nein. Ja. Widerstand und Hingabe	107
Unser Ja und unser Nein erforschen	109
Kleine Sorgen, großes Leid	115
Zuflucht und Hingabe	123
Die Vögel	130

Vierter Teil

Krise. Tore und Wege	149
Wie geht Freiheit?	151
Wie geht (Un)Sicherheit?	160
Die Pforte	173

Fünfter Teil

Auslassen. Kunst der Endlichkeit	187
Atem – Software des Lebens	189
Anhaften – Selbstversuch Achtsamkeit	200
Die Saat	207

Sechster Teil

Wer bist du? Leben und Gegenwart	221
Was ist Leben?	223
Gegenwart und Heiligtum	230
Das Boot	237

Aus	251
Eine neue Überfahrt	252

Übungen	45, 65, 81, 147, 185, 219, 250
Dank	257
Literaturverzeichnis	260
Anmerkungen	263