

Inhalt

MUSSE, ACHTSAMKEIT UND STILLE ALS WEGE ZU EINER SPIRITUELLEN LEBENSKUNST. EINLEITUNG

9

1 ALLES HAT SEINE ZEIT. ALLES HAT SEINEN ORT

21

Anfangen hat seine Zeit, und Beenden hat seine Zeit	24
Freude hat ihre Zeit. Und auch Trauern braucht seine Zeit	28
Lachen und Weinen haben ihren Ort im Leben	31
Arbeiten und Aktivsein haben ihre Zeit. Aber auch Ruhe und Kontemplation	34
Der Alltag hat seine Zeit. Und auch das Feiern von Festen	40
Engagement ist wichtig. Aber auch Gelassenheit tut gut	43
Gesundsein ist wichtig, aber auch Krankheit ist Leben	45
Genießen hat seinen Platz. Aber auch das Verzichten	48
Negative Gefühle dürfen sein, aber sie bestimmen uns nicht	52
Gelingen hat seine Zeit. Und auch Scheitern gehört zum Leben	55
Sich zufriedengeben. Aber immer auch der Sehnsucht trauen	57
Sich einsetzen ist an der Zeit. Aber auch Müdesein ist erlaubt	61
Glauben hat seine Zeit. Und auch Zweifel haben ihr Recht	63
Alles hat seine Zeit: Leben feiern und Sterben annehmen	66

2 ALLES HAT BEDEUTUNG: VOM ALLTAG ALS ACHTSAMKEITSÜBUNG

69

Eine Verheißung – der Ruf des Weckers	72
Aufstehen und das Leben nicht verpassen	75
Erfrischt in den Tag: Waschen und Duschen	77
Mehr als Gewohnheit und Hygiene: Zähne putzen	80

Anziehen als ein bewusster Akt	82
Frühstück – mit aller Ruhe in den Tag	84
Zeitungslektüre einmal anders	86
Gelassen auf dem Weg zur Arbeit	88
Autofahren als spirituelles Übungsfeld	90
Einen Raum betreten und Übergänge achten	93
Die Arbeit beginnen – nicht hineinstolpern	96
An einer Sache bleiben – Aufschieben gilt nicht	99
Pause machen und Zeit für mich gewinnen	102
Wie auch Bügeln zur Meditation wird	105
Kochen – mit Liebe und Geschmack	108
Mahlzeit – gemeinsame Zeit für das Eigentliche	110
Heimkommen in meine Welt, die ich kenne	113
Ins Bett gehen und den Tag loslassen	116
3 VOM WUNDERBAREN IM SELBSTVERSTÄNDLICHEN – WAS SINN IM LEBEN GIBT	119
Atmen im Rhythmus des Lebens	122
Gehen kann zur Übung werden	125
Stehen als eine bewusste Haltung	129
Sitzen – sich nicht besetzen lassen	132
Essen und trinken – achtsam und mit Genuss	135
Schmecken: Gutes wahrnehmen und genießen	137
Lesen ist leben	139
Hören mit dem Ohr des Herzens	143
Sehen – Schönes schauen, tiefer sehen	150
Liegen, eine Wohltat	154
4 VOM GLANZ DER DINGE – NEUER BLICK AUF DAS GEWÖHNLICHE	157
Glocken – Stoff der Erde, Gottes Klang	160
Stuhl – die eigene innere Würde erfahren	165
Schrank – Raum für Ordnung	167

Ring – Zeichen von Schutz und Würde	169
Uhr – Vom rechten Augenblick	171
5 VOM ZAUBER DER NATUR – EINGEBUNDEN IN ETWAS GRÖSSERES	173
Seelenlandschaften und Kraftorte	176
Oasen der Ruhe entdecken	181
Heilsames Geheimnis des Waldes	185
Wandern – innere Freiheit erfahren	189
Bergsteigen: das Ziel immer im Blick	192
Im Nebel – eingehüllt in Seine Nähe	194
Unterwegs im Schnee	196
Weite und Unendlichkeit: Am Meer	198
6 VOM REICHTUM DER BEZIEHUNG – IN VERBUNDENHEIT MIT ANDEREN	201
Von unseren Wurzeln	204
Vom Alleinsein und der Gemeinschaft	206
Von Fremden und von Vertrauten	208
Vom Nächsten und Fernsten	210
Von der Liebe	212
Von der Freundschaft	215
Von Selbstverwirklichung und Hingabe	217
Von Mitgefühl und Selbstliebe	220
Vom Gespräch	223
Von der Welt und der Heimat	227
Vom Wunder der Dankbarkeit	230
GEGENWÄRTIG SEIN. EINFACH LEBEN. AUSKLANG	235
ZITIERTE LITERATUR	240