

Inhalt

Vorwort	9
Dank	10
Einleitung	11
Ankommen	23
Es genügt, auf die Stille zu horchen	24
Ankommen	25
Ja	27
Dasein	28
Aufatmen	29
Es braucht keine Zeit	30
Weite	31
Endlich wieder	32
Stress	33
Verrat	34
Üben	35
Anfang	36
Anfängergeist	37
Atem-Aufmerksamkeit	38
Hindurchschauen	38
Als ob	39
Herausforderung	40
Balance	41
Rhythmus	42
	5

Quatsch	43
Es genügt	44
Gedankenstille	44
Druck	45
Loslassen	45
Worum es geht	47
Worum es geht	48
Nichtdenken	49
Wer bin ich	50
Präsenz	51
Inneres	53
Sein lassen	54
Gott schläft in den Steinen	55
Zerbrochen	57
Wandlung	58
Was bringt es?	59
Stille	61
Bereit	62
Still	63
Blütenduft	64
Am Rande des Abgrunds	65
Ganz	65
Jetzt reicht es	66
Nur Gedanken	67
Erleuchtung	68
Stille muss nicht sein	69
Sich vergessen	69
Je stiller es wird	70
Verstehen	71

Jetzt	73
Unzerstörbar	74
Gerade jetzt	75
Was war?	77
Mitte	77
Kommen und gehen	78
Lebenszeit	79
Gedanke	80
Gegenwart	80
Stimmung	81
Das Eigentliche	82
Klack	83
ES Leben	84
Nichtwissen	86
 Hindernis und Schatten	87
Sturm	88
Neid	89
Zustimmen	90
Müdigkeit	91
Wie das Gras	92
Mehrsucht	93
Böse	94
Alter Schmerz	95
Ärger	96
Sammlung verloren	97
Wo bleibe ich?	98
Furcht	99
Sich sehen	100
Störung	101

Besondere Zeit	103
Frühling	104
Natur	105
Pfingsten	106
Sonnwende	107
Allerseelen	108
Advent	109
Sylvester	110
Letzter Tag	111
Todestag	112
Das Ganze Fest	112
Aufbruch und Alltag	113
Alltag	114
Feiern	115
Der Treppenabsatz	116
Dieser Lappen	116
Auf die Stille achten	117
Vollkommen frei	118
Spiegel	119
Füsse und Hände	120
Plötzlich	120
Spur	121
Hinweis zur Praxis	123
Zur Haltung	124
Atemstrombild	126