

INHALT

| | |
|---|----|
| Vorwort | 8 |
| Einleitung | 11 |
| Eine Einführung in die Sprache der Stille | 14 |
| Wie meditieren? | 16 |
| Worum also geht es? | 18 |
| Die wichtigsten Elemente der äußeren Haltung | 20 |
| Die innere Stille | 22 |
| Die Stille braucht einen Zeit-Raum | 23 |
| Zum Gebrauch des Buches | 25 |
| | |
| Ein Sprachkurs in 7 x 7 Tagen | 27 |
| | |
| 0. Einladung – 1. Einkehren – 2. Offen sein – 3. Ziehen lassen – | |
| 4. Sich beheimaten – 5. Bleiben – 6. Nichts wollen – 7. Der Stille | |
| trauen lernen – 8. Ausharren – 9. Das Nichtwissen aushalten – | |
| 10. Das Geschenk des Atems – 11. Sich nicht zu ernst nehmen – | |
| 12. Sich nicht wehren – 13. Dasein – 14. Dünnhäutig werden – | |
| 15. Nicht kämpfen ... – 16. ... Freundschaft schließen! – 17. Es gibt | |
| nur ein Leben – 18. Raum der Stille – Raum des Seins – 19. Raum auch | |
| für ein Lächeln ... – 20. ... gerade auch dann, wenn es nichts zu lachen | |
| gibt – 21. Wo kein Wille ist, ist auch ein Weg – 22. Synthese – | |
| 23. »Nur-Sitzen« im Alltag – 24. Denkpause – 25. Dein Leben ist es! – | |

26. Wahres Leben – weder gewonnen noch zerronnen – **27.** Auf die Perspektive kommt es an – **28.** Rezeptfreie Medizin: Humor – **29.** Selbststudium – **30.** Vergiss es! – **31.** Wunder erlebt nur, wer sich wundern kann! – **32.** Einzigartig – **33.** In Freiheit verwurzelt – **34.** Ganz wach! – **35.** Neues Denken durch neues Tun – **36.** Präsenz – **37.** Lebe deine wahre Größe – **38.** Angesehen werden schenkt Ansehen – **39.** Der Weckruf der Vergänglichkeit – **40.** Lächeln im Angesicht der Vergänglichkeit – **41.** Geschmack finden an der Welt – **42.** Gipfelerfahrung – **43.** Unterwegs am Ziel – **44.** Leben ohne Ende – **45.** Es ist alles da ... – **46.** ... und nichts ist selbstverständlich – **47.** Jeden Augenblick sterben ... – **48.** ... und neu geboren werden – **49.** Gute Reise!

Hinweis auf die Begleit-CD