

Inhalt

MUSSE, ACHTSAMKEIT UND STILLE ALS WEGE ZU EINER SPIRITUELLEN LEBENSKUNST. EINLEITUNG	11
1. ALLES HAT SEINE ZEIT. ALLES HAT SEINEN ORT	23
Anfangen hat seine Zeit und Beenden hat seine Zeit	26
Freude hat ihre Zeit. Und auch Trauern braucht seine Zeit	30
Lachen und Weinen haben ihren Ort im Leben	33
Arbeiten und Aktivsein haben ihre Zeit. Aber auch Ruhe und Kontemplation	36
Der Alltag hat seine Zeit. Und auch das Feiern von Festen	42
Engagement und Gelassenheit gehen zusammen	45
Gesundsein ist wichtig, aber auch Krankheit ist Leben	47
Genießen hat seinen Platz. Aber auch das Verzichten	50
Negative Gefühle dürfen sein, aber sie bestimmen uns nicht	54

Gelingen hat seine Zeit. Und auch Scheitern gehört zum Leben	57
Sich zufriedengeben. Aber immer auch der Sehnsucht trauen	59
Sich einsetzen ist an der Zeit. Aber auch Müdesein ist erlaubt	63
Glauben hat seine Zeit. Und auch Zweifel haben ihr Recht	65
Alles hat seine Zeit: Leben feiern und Sterben annehmen	68
2. ALLES HAT BEDEUTUNG: VOM ALLTAG ALS ACHTSAMKEITSÜBUNG	71
Eine Verheißung – der Ruf des Weckers	74
Aufstehen und das Leben nicht verpassen	77
Erfrischt in den Tag: Waschen und Duschen	79
Mehr als Gewohnheit und Hygiene: Zähne putzen	82
Anziehen als ein bewusster Akt	84
Frühstück – mit aller Ruhe in den Tag	86
Zeitungslektüre einmal anders	88
Gelassen auf dem Weg zur Arbeit	90
Autofahren als spirituelles Übungsfeld	92
Einen Raum betreten und Übergänge achten	95
Die Arbeit beginnen, nicht hineinstolpern	98
An einer Sache bleiben – Aufschieben gilt nicht	101
Pause machen und Zeit für mich gewinnen	104

Wie auch Bügeln zur Meditation wird	107
Kochen mit Liebe und Geschmack	110
Gemeinsame Zeit fürs Eigentliche – die Mahlzeit	112
Backen – Bild für die innere Verwandlung	115
Heimkommen in meine Welt, die ich kenne	117
Ins Bett gehen und den Tag loslassen	120
3. VOM WUNDERBAREN IM SELBSTVER- STÄNDLICHEN – WAS SINN IM LEBEN GIBT	123
Atmen im Rhythmus des Lebens	126
Gehen kann zur Übung werden	129
Stehen als eine bewusste Haltung	133
Sitzen – sich nicht besetzen lassen	136
Essen, trinken – achtsam und mit Genuss	139
Schmecken: Gutes wahrnehmen und genießen	141
Lesen ist Leben	143
Hören mit dem Ohr des Herzens	147
Sehen – Schönes schauen, tiefer sehen	154
Liegen, eine Wohltat	158
4. VOM GLANZ DER DINGE – NEUER BLICK AUF DAS GEWÖHNLICHE	161
Glocken – Stoff der Erde, Gottes Klang	164
Wasser – Symbol für Erneuerung und Fruchtbarkeit	169
Wein – Geschenk des Himmels, Geschmack der Erde	174

Brot – es geht um unser Leben	178
Tisch – Ort der Gemeinschaft, Ort des Heiligen	185
Stuhl – die eigene innere Würde erfahren	189
Sessel – zu Entspannung und Ruhe kommen	191
Schrank – Raum für Ordnung	193
Bücher – Schlüssel für das Geheimnis des Lebens	195
Kerze – Liebe, die das Herz erhellt	201
Kreuz – Einheit aller Gegensätze	205
Ring – Zeichen von Schutz und Würde	207
Anhänger – Ausdruck einer Hoffnung	209
Uhr – Vom rechten Augenblick	210
Türe – Verbindung und Abgrenzung	212
Schloss und Schlüssel – der Weg führt ins Freie	215
 5. VOM ZAUBER DER NATUR – EINGEBUNDEN IN ETWAS GRÖßERES	 217
Seelenlandschaften und Kraftorte	220
Oasen der Ruhe entdecken	225
Heilsames Geheimnis des Waldes	229
Baum, ein Bild für uns selbst	233
Wandern – innere Freiheit erfahren	236
Bewegung, die befreit	238
In den Bergen weitet sich das Herz	240
Bergsteigen: das Ziel immer im Blick	244
Blumen – Schönheit, die in uns aufblühen möchte	246

Vögel sind Bild unserer Seele	251
Im Nebel – eingehüllt in Seine Nähe	254
Unterwegs im Schnee	256
Weite und Unendlichkeit: am Meer	258
Sonne, Mond und Sterne – Großes, ehrfürchtiges Staunen	261
 6. VOM REICHTUM DER BEZIEHUNG – IN VERBUNDENHEIT MIT ANDEREN	 265
Von unseren Wurzeln	268
Vom Alleinsein und der Gemeinschaft	270
Von Fremden und von Vertrauten	272
Vom Nächsten und Fernsten	274
Von der Liebe	276
Von der Freundschaft	279
Von Selbstverwirklichung und Hingabe	281
Von Mitgefühl und Selbstliebe	284
Vom Gespräch	287
Von der Welt und der Heimat	291
Vom Wunder der Dankbarkeit	294
 GEGENWÄRTIG SEIN. EINFACH LEBEN AUSKLANG	 299
 ZITIERTER LITERATUR	 304