

INHALT

*Einleitung: Stille finden in einer
hektischen Welt* 9

I

ALLTAG

Stille finden	17
Die Stille ist alles und nichts	21
Wir suchen die Stille	25
Eine rote Ampel	29
Das Leben steigt aus	35
Die Kunst, nichts zu tun	41
Stille im Mitgefühl	45
Mindfulness im Alltag	51
Atemraum	57
Sicherheit in der Veränderung spüren	63
Veränderungen im Alltag	69
Lass deine Hände ruhen	77
Zuhören	79
Die Pausen	83

II

DIE NATUR

- Ein Baum in meinem Innenhof 87
 Eine Bewegung zur Stille 93
 Der feste Punkt 99
 Der Geisterpark 105
 Zur Stille 109
 In Stille 115
 Die größtmögliche Stille 119
 Stille ist 127
Waldbad – Shinrin-yoku 131
 Der Baum 135

III

DIE MEDITATION

- Ein unsichtbarer Schlüssel 141
 Das Einchecken 145
 Woanders 149
 Mantra – ein Wundermittel
 gegen alle störenden Gedanken 153
 Misserfolg als Freund 157
 Meditation in Bewegung 161
Meditation jenseits des Schmerzes 167
Freundlich sein, zu sich selbst und anderen 173
 Das Einfache und das Schwierige 179
- Quellenverzeichnis 181