

INHALT

EINFÜHRUNG

11

1 ANTWORTEN AUF DIE KRANKHEITEN UNSERER ZEIT

Ilios Kotsou, Caroline Lesire,
Pierre Rabhi und Matthieu Ricard

17

Meditieren oder engagieren? 18

Unsere Verantwortung annehmen 20

Empathie und Mitgefühl –

Methoden für den Umgang mit sich und anderen 25

Veränderung tut not 30

Am Rande des Abgrunds 33

Ein neuer Ariadnefaden 39

2 FREI WERDEN VON EINER GESELLSCHAFT, DIE UNS ENTFREMDET

Christophe André

43

Die materialistische Seuche 46

Übermäßiger Konsum und Überfluss 49

Die negative Rolle von Geld 52

Monitore, digitale Spielereien und andere Aufmerksamkeitsräuber	54
Die Gefahren des Zeitdrucks	58
Was können wir konkret für die Gesellschaft tun?	62
Sich selbst ändern, um die Welt zu verändern?	66

3 ACHTSAMKEIT: DIE REVOLUTION VON INNEN

Jon Kabat-Zinn

73

Ein sicherer Hafen in tosender Brandung	76
Wandel durch Selbsterkenntnis	80
Die Achtsamkeitsrevolution	85
Wissenschaft und Bewusstsein	86
Achtsamkeit im Dienste der Patienten	91
Achtsamkeit entwickeln	94
Ob Individuum oder Institution:	
Wir müssen unseren Geist neu ausrichten	96
Sich ändern und die Welt verändern	98

4 DIE WELT VON MORGEN WIRD ALTRUISTISCH SEIN

Mathieu Ricard

103

Verbundenheit mit anderen kann man lernen	105
Anderen helfen und sich selber besser fühlen	110
Innere Einfachheit und Glück	116
Die Gesellschaft verändern	120

5 GEMEINSAM DIE SAMEN DES WANDELS LEGEN

Pierre Rabhi

129

Welche Zukunft hat die Menschheit?	132
Genügsamkeit als Alternative	137

Für eine neue Beziehung zur Zeit	143
Vom Individuum zur Gemeinschaft	146
Das Bewusstsein erhebt sich	148
Sich der Erde annehmen heißt	
sich des Lebens annehmen	154
Die Utopie leben	156

6 BEWUSSTSEIN IN AKTION

Caroline Lesire & Ilios Kotsou

163

Die Gefahren der Resignation	165
Die Hoffnung, nützlich zu sein	166
Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit	
dem ersten Schritt	168
Der Wandel ist ansteckend	169
Kolibris sind überall	175

SCHLUSSWORT

Genau hier fängt alles an

183

ANHANG

189

Danksagung	189
Projekte, die die Welt bewegen	190
Über die Autoren	209
Anmerkungen	218
Bildnachweis	223