

# Inhalt

## Vorwort

### I. Stufen des Weges

<b>1. Stille suchen</b> . . . . .	15
Sich erinnern . . . . .	16
Stille sitzen und atmen . . . . .	19
Die Stille der Berge erfahren . . . . .	24
 <b>2. Stille ertragen</b> . . . . .	 28
Aufbrechen und weitergehen . . . . .	30
Durststrecken ertragen . . . . .	33
Durststrecken gestalten . . . . .	40
 <b>3. Stille genießen</b> . . . . .	 48
Eins werden mit allem . . . . .	50
Leere und Fülle erfahren . . . . .	60
Gott begegnen . . . . .	64
 <b>4. Stille lassen</b> . . . . .	 73
Vom Berg heruntersteigen . . . . .	74
Den Marktplatz betreten . . . . .	83
Mensch sein für andere . . . . .	92

<b>5. Stille sein</b> . . . . .	<b>100</b>
Sandokai . . . . .	102
Der „Eremit“ . . . . .	106
Wie ein Tanz . . . . .	113

## **II.**

### **Wüste erfahren**

<b>1. Erwartung – Stille suchen</b> . . . . .	<b>121</b>
<b>2. Geduld – Stille ertragen</b> . . . . .	<b>125</b>
<b>3. Gegenwart – Stille genießen</b> . . . . .	<b>128</b>
<b>4. Vom Winde verweht – Stille lassen</b> . . . . .	<b>131</b>
<b>5. Wüstenprinz – Stille sein</b> . . . . .	<b>135</b>

## **III.**

### **Plädoyer für eine Kultur der Stille**

<b>1. Der Stille das Wort reden</b> . . . . .	<b>142</b>
<b>2. Der Stille Raum geben</b> . . . . .	<b>147</b>
<b>3. Der Stille leise die Hand hinhalten</b> . . . . .	<b>151</b>
<b>Quellennachweise</b> . . . . .	<b>155</b>