

Inhalt

Einführung	10
Ein Buch – nicht wie andere seiner Art	10
Ein Buch, das mit einer Entschuldigung beginnt. . . .	12
Who's who? Oder: Alles eine Frage der Etiketten . . .	14
Das Redaktionsteam	17
Orte, an denen es geschrieben wurde	18
Wie Sie mit diesem Buch am besten arbeiten	20

TEIL I WAS IST DAS: STILLE?

Kapitel 1: Die Kraft der Stille	24
Ein Definitionsversuch	25
Der konkrete Nutzen eines stilleren Lebens	31
Hindernisse überwinden	36

Kapitel 2: Die Meister der Stille	45
Die Tiere – Könige der Stille	45
Eine innere Haltung: Stille und Sammlung	51
Die Katze Lala und der gegenwärtige Augenblick ...	55
In der Stille eines Zen-Klosters	58

TEIL II

STILLE ALLENTHALBEN

Kapitel 3: Die Stille der Augen	70
Wenn unsere Augen gefangen sind:	
Visuelle Umweltverschmutzung	
und Vorherrschaft der Bildschirme	70
Den Blick kontrollieren: Warum und wie?	75
Den Blick befrieden: Schau-Pausen	78
Die Vorzüge der Einfachheit	83
Was spielt sich in meinem Kopf ab?	
Eine Begegnung mit geistigen Bildern ...	
die wir loslassen lernen	85
Kapitel 4: Die Stille der Worte	93
Der Mythos von der vollkommenen Stille	94
Schweigen lernen	101

Übungen zur Bezähmung des Geistes und der kleinen Stimme im Kopf	109
Kapitel 5: Die Stille des Körpers	118
Ein abwesender Körper?	120
Für eine neue Beziehung zum Körper: Fühlen lernen	129
Der stille Körper	143

TEIL III

WIE SIE SICH IN STILLE ÜBEN

Kapitel 6: Eine Kur der Stille für zu Hause (Der Methodenteil)	148
Die Vorbereitung	149
Der Ablauf	158

Kapitel 7: Stille in unseren Taten – für eine ethische Spiritualität	165
Die Erde: Eine geduldige Mutter	165
Die Rückkehr zur Einfachheit	167
Vegetarische Ernährung oder die Kunst, seine Freunde nicht aufzuessen	173
Tipps und Tricks für alle, die weitermachen wollen	181
Ein paar Übungen, die Sie täglich machen können	181
Und noch einige Empfehlungen	184