

INHALT

Geleitwort: Ein ganz besonderes Buch	9
Einleitung: STAUNEN UND HINGABE	13
Den Balken entfernen	19
Nicht anhaften: Des-Identifikation	22
Leidenschaften und Praxis	26
Achtsamkeit und Interpretation	30
Eins: EIN AUGENBLICK DER EHRFURCHT	33
Der Göttliche Hinterhalt	35
Ein langer liebender Blick	36
Unersetzliche „Diesheit“	37
Das Sakrament des gegenwärtigen Augenblicks	38
Pure Präsenz	39
Den Spiegel putzen	40
Gedanken gegen Bewusstheit	41
Das Ganze ist in seinen Teilen	43
Gott der Unterbrechungen	44
Der Sinn Christi	45
Kein Problem zu lösen	46
Die Pfade von Liebe und Leiden	47
Der Mariengeist	48

Was du nicht zulässt, hält dich fest	49
Weder klammern noch abwehren	51
Gott durchleben	52
Leben als Partizipation	53
Leid tragen	54
Endlich frei	55
Zwei: AUFWACHSEN UND AUFWACHEN	57
Zwei Stadien der Erleuchtung	59
Raum schaffen für mehr	60
Verwundbarkeit und Macht	61
Strombett der Barmherzigkeit	62
Der große Fluss	63
Ein gegenseitiger liebevoller Blick	64
Den Geist leeren, das Herz füllen	65
Gedanken fallen lassen	66
Was verborgen ist	68
Gott von Herz zu Herz kennen	69
Ganz intim und ganz umfassend	70
Die erste Bibel	71
Vom Ego-Bewusstsein zur Bewusstheit der Seele	72
Die wirbelnde Spitze	73
Ein Spiegeluniversum	74
Alles was ist	75
Training in Machtlosigkeit	77
Das Gerümpel entsorgen	78

Drei: LEID TRAGEN	81
Verwandeln oder weitergeben	83
Ein fröhlicher Abstieg	84
Das universelle Muster	85
Versöhnung statt Versöhnung	86
Gott ist kein Mathematiker	87
Alles Recyceln	88
Notwendiges Leid	89
Hoffnung und Leid	90
Wissen und Nichtwissen	91
In die Fülle fallen	92
Am Weinstock bleiben	94
Das wahre Selbst erleben	95
Sterben, bevor wir sterben	96
Vier: ANSTÖSSE UND ANLEITUNGEN	99
1. Sehen	105
2. Die Achtsamkeit des Herzens pflegen	108
3. Die Furien wahrnehmen	111
4. Auf den Atem achten	114
5. Nach „Schadprogrammen“ scannen	116
6. Schweigen	118
7. Wachsam sein	120
8. Das Willkommensgebet	122
9. Achtsamkeit üben	124
10. Boote, die flussabwärts gleiten, und das Gebet der Sammlung	126
11. Freiwillige Des-Identifikation	128
12. Seitenwechsel	130
Anmerkungen	132