

# Inhalt

## **Der Himmel – weit und klar 9**

Die Sehnsucht des Herzens 12

## **Von dem, was ist 15**

Der Sog des Alltags – Dunkle Wolken am klaren Himmel 20

## **Das Leben nicht erledigen 27**

Sorgen, Ängste, Unzufriedenheit – Flügel aus Blei 32

## **Von dem, was sein sollte 37**

Nichts als offene Weite 41

Ruhiges Verweilen im Augenblick 45

Flügel aus Licht 50

## **Der Himmel in dir 55**

Die Ausrichtung nach oben 59

Vom Erledigen zum Sein 64

Der Weg: Innehalten und loslassen 71

Die Kraft des Gelübdes – Die richtige Entscheidung treffen 77

Im Sturm Ruhe bewahren 83

## **7 Wege ins Licht 91**

1. **Erweitere deinen Raum und öffne deinen Geist 95**
2. **Bleib gelassen und heiter, egal, was passiert 116**
3. **Folge dem Weg deines Herzens 134**
4. **Lade das Schöne in dein Leben ein 157**
5. **Öffne dich für das Wunder des Jetzt 174**
6. **Verwandle Gebundensein in Verbundensein 189**
7. **Vergiss den Himmel nicht 205**

## **Die Reisenden 221**

**Weitere Bücher der Autoren 223**