

# 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