

Inhalt

Vorwort 5

Freude 13

Anselm Grün

1. Leben aus dem Inneren

Lebe sogleich! 17

Lorenz Marti

Aus der Quelle des Lebens 20

Roger Etchegaray

Schenk dir Zeit 22

Pierre Stutz

Stille erleben 24

Henri Nouwen

Die Kraft des Schweigens 26

Pierre Stutz

Das Geheimnis des Lebens 28

Anthony de Mello

2. Eine Summe an Freude

Zur Freude bestimmt 31

Notker Wolf

Fröhlich sein	32
<i>Anselm Grün</i>	
Die ganze Welt umarmen	35
<i>Petra Altmann</i>	
Das Tor zum Herzen öffnen	37
<i>Christa Spannbauer</i>	
Alles bereit	38
<i>Pierre Stutz</i>	
Es darf gelacht werden	40
<i>Lorenz Marti</i>	
Die beste Medizin	42
<i>Christa Spannbauer</i>	

3. Genieße dein Leben

Das Leben – ein Fest	45
<i>Anselm Grün</i>	
Keine Zeit	46
<i>Anthony de Mello</i>	
Genießen können	47
<i>Notker Wolf</i>	
Geschmack am Leben finden	48
<i>Schwester Gisela Ibele</i>	
Ein Anflug von Himmelsglück	51
<i>Lorenz Marti</i>	

Die Zeit genießen 52

Anselm Grün

Geh in den Wald 55

Phil Bosmans

Das süße Nichtstun 56

Christa Spannbauer

4. Das Aufbrechen der Schale

Kraft in der Krise 59

Margot Käßmann

Wachen Sie auf! 61

Anthony de Mello

Die Zeit der Dunkelheit 63

Pierre Stutz

Der Freude bedürftig 65

Antje Sabine Naegeli

Der erste Schritt 66

Phil Bosmans

Zeit zum Feiern 68

Pierre Stutz

Vertrauen 70

Schwester Gisela Ibele

5. Jeder Tag ist ein Gefäß

- Ungeteiltes Sein 73
Anselm Grün
- Im Hier und Jetzt 74
Anthony de Mello
- Ich begegne mir mit Wohlwollen 75
Pierre Stutz
- Mit den Sinnen leben 78
Schwester Gisela Ibele
- Leere 79
Anthony de Mello
- Achtsamkeit 80
Anselm Grün
- Entschleunigen 82
Christa Spannbauer
- Der rechte Augenblick 83
Notker Wolf

6. Maßlos glücklich

- Unerwartet geschenkt 87
Pierre Stutz
- Glück kann man nicht gewinnen –
Sie haben es schon! 88
Anthony de Mello

Macht Gott glücklich? 90

Andrea Schwarz

Der Schatz unseres Lebens 93

Christa Spilling-Nöcker

Mitten in der Unruhe 94

Anselm Grün

Unbezahlbar 96

Phil Bosmans

7. Liebe lässt sich nicht besitzen

Was lieben heißt 99

Andrea Schwarz

Wahre Liebe 101

Anthony de Mello

Die Liebe der Biene 102

Christa Spilling-Nöcker

Wohltuende Sinnlichkeit 105

Pierre Stutz

Anspruch des Liebens 107

Andrea Schwarz

Johann Peter Hebel 109

Unverhofftes Wiedersehen

Aber die Liebe 112

Antje Sabine Naegeli

8. Ein Leben in wachsenden Ringen

Immer ein Neuanfang	115
<i>Anselm Grün</i>	
Lerne wieder zu leben	117
<i>Joan Chittister</i>	
In der zweiten Hälfte des Lebens	120
<i>Richard Rohr</i>	
Altern ist eine Kunst	123
<i>Margot Käßmann</i>	
Ewiges Leben	124
<i>Yarito Niimura</i>	
Zeichen von Reife	126
<i>Notker Wolf</i>	

Anhang

Quellenverzeichnis	128
Textnachweise	131
Verzeichnis der Autorinnen und Autoren	134