



5	Vorwort
7	Stille-Übungen in der Schule
13	Allgemeines
14	Atmen
15	Sich aufrecht halten
16	Rituale
21	Sehen
27	Lauschen
34	Fühlen
40	Meditieren
43	Die gläserne Blume
46	Zum Geleit

Das Erste, die unbedingte Bedingung dafür, dass etwas getan werden kann, das Erste also, was getan werden muss, ist: schaffe Schweigen, führe Schweigsamkeit ein. Der Mensch, dieser kluge Kopf, ist gleichsam schlaflos geworden, um neue, immer neue Mittel zu erfinden, den Lärm zu vermehren, um möglichst schnell im größten Maßstab das Getöse und das Nichtssagende auszubreiten – schaffe Schweigen.

Sören Kierkegaard