

Hans Christian Meiser

7:30

DIE MINUTE IHRES LEBENS

Wie nur 60 Sekunden am Tag
Sie positiv verändern

Allegria

INHALT

Einladung an meine Leserinnen und Leser 7

VORWORT 13

Das Universum und der Granatapfel

1 ES IST ALLES NUR GELIEHEN 17

Die unsichtbare Präsenz der Endlichkeit: Über Werden und Vergehen sowie das Finden der Lebensfreude

2 VON DER KÜRZE DES LEBENS 30

Über Krieg und Frieden oder: Warum wir nicht die Welt, sondern uns verändern sollten

3 ÜBER DIE GLÜCKSELIGKEIT 45

Glaube, Ewigkeit und die Entdeckung der Lust

4 TRAKTAT ÜBER DIE MUSSE 57

Gelassenheit als Ausdruck einer kulturell-geistigen Entwicklungsstufe

5 SONNENGESANG 70

Die Verehrung des Daseins: Über Demut, Bescheidenheit und die Hybris des Menschen

6 DIE ZEIT, DIE UNS ZUM LEBEN BLEIBT I 85

Life is grand

7 MITGESCHÖPFLICHKEIT 92

Die freundschaftliche Verbundenheit mit allem, das lebt

8 LANGSAMKEIT ALS LEBENSELIXIER 103

Plädoyer für eine achtsame Entschleunigung

9 WERTEWANDEL 113

Warum nichts bleibt, wie es ist

10 SEID UMSCHLUNGEN, MILLIARDEN 123

Was aus allen Menschen, die bis heute leb(t)en,
wurde und wird

11 DIE KUNST DER SELBSTTRANSZENDENZ 136

Wie wir mehr werden, als wir sind

12 DIE ZEIT, DIE UNS ZUM LEBEN BLEIBT II 147

Love, freedom & peace

13 ALS OB ES KEIN MORGEN GÄBE 153

Von der Kunst des Seins im Jetzt

14 IM SPRECHEN SCHWEIGEN 165

Die Tugend des Zuhörens

15 GEBOREN, UM ZU STERBEN 176

Über die Einheit von Leben und Tod

16 DIE WEISSEN FESTE VON MYKONOS 186

Völkerverständigung im Welt-Eros

17 AM ANFANG WAR, AM ENDE BLEIBT DAS
STAUNEN 198

Die Suche nach dem Sinn des Lebens führt zum
Ausgangspunkt zurück

18 DIE ZEIT, DIE UNS ZUM LEBEN BLEIBT III 209

Warum die Frucht keine Sünde ist

NACHWORT 215

Kleopatra und der Mond

ANHANG 218

18 Affirmationen für Die Minute meines Lebens