

Inhalt

Einleitung 9

I Die Blüte des Augenblicks

Was ist Achtsamkeit?	19
Einfach, aber nicht leicht	23
Innehalten	25
Das ist es	28
Augenblicke einfangen	30
Des Atems gewahr sein	32
Üben, üben, üben	34
Üben bedeutet nicht Proben	34
Auf dem eigenen Weg üben	36
Erwachen	37
Verschwiegenheit	39
Man kann Wellen nicht aufhalten, aber man kann lernen zu surfen	39
Kann jeder meditieren?	42
Lob des Nicht-Tuns	44
Das Paradox des Nicht-Tuns	46
Nicht-Tun in Aktion	48
Die Praxis des Nicht-Tuns	50
Geduld	53
Loslassen	58
Nicht-Urteilen	60
Vertrauen	64

Großzügigkeit 66
Schwäche zu zeigen erfordert Stärke 69
Absichtsvolle Einfachheit 71
Konzentration 75
Vision 78
Durch Meditation zum vollen Menschsein 83
Üben als Pfad 89
Meditation ist nicht zu verwechseln
mit positivem Denken 94
Nach innen gehen 96

II Das Herz der Übung

Sitzmeditation 101
Nehmen Sie Platz 103
Würde 104
Haltung 105
Die Haltung der Hände 108
Nach der Meditation 112
Übungsdauer 115
Den einzig richtigen Weg gibt es nicht 119
Was ist mein Weg? 121
Die Berg-Meditation 124
Die See-Meditation 129
Meditation im Gehen 133
Meditation im Stehen 136
Meditation im Liegen 137
Auf dem Boden liegen 143
Nicht-Üben ist auch Üben 145
Meditation zur Entwicklung von Herzensgüte 146

III Achtsamkeit im Alltag

Am Feuer sitzen	155
Harmonie	157
Früh am Morgen	159
Direkter Kontakt	163
Gibt es noch etwas, das Sie mir sagen möchten?	166
Autorität beanspruchen	169
Wo immer du hingehst, da bist du	172
Treppensteigen	177
Küchenarbeit	180
Was ist meine Aufgabe auf diesem Planeten?	181
Der Berg als Lehrer	184
Verbundenheit	186
Nicht-Schaden	189
Karma	191
Ganzheit und Einssein	195
Besonderheit und Soheit	198
Was ist das?	200
Selbsten	202
Wut	207
Lehrreiches Katzenfutter	208
Elternschaft als Übung	212
Elternschaft II	220
Fallgruben auf dem Pfad	222
Ist Achtsamkeit eine spirituelle Praxis?	224
Nachwort	231