

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage 2024	11
Einführung	17

I Die Blüte des Augenblicks

Was ist Achtsamkeit?	27
Einfach, aber nicht leicht	32
Innehalten	35
Dies ist es – die Bedeutung echter Akzeptanz	37
Den Augenblick erfahren	41
Des Atems gewahr sein	42
Üben, üben, üben	44
Üben heißt nicht einüben	44
Sie müssen keine Berge versetzen	46
Wachsein	47
Bei sich bleiben	49
Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst lernen zu surfen	49
Kann jeder meditieren?	52
Lob des Nicht-Tuns	54
Das Paradox des Nicht-Tuns	56
Nicht-Tun in Aktion	58
Die Übung des Nicht-Tuns	60
Geduld	62
Loslassen	68
Nicht-Urteilen – die Gabe der Unterscheidung	70
Vertrauen	76
Großzügigkeit	78
Schwäche zu zeigen erfordert Stärke	81
Bewusste Einfachheit	84

Konzentration	88
Vision	91
Durch Meditation zum vollen Menschsein	97
Die Übung als Weg	103
Meditation ist nicht zu verwechseln mit positivem Denken	108
Nach innen gehen	110

II Das Herz der Übung

Sitzmeditation	115
Nehmen Sie Platz	118
Würde	119
Haltung	121
Die Haltung der Hände	124
Die Meditation beenden	128
Übungsdauer	132
Den einzig richtigen Weg gibt es nicht	137
Was ist mein Weg?	141
Die Berg-Meditation	144
Die See-Meditation	150
Meditation im Gehen	153
Meditation im Stehen	157
Meditation im Liegen	159
Aus der Bodenperspektive	166
Nicht-Üben ist auch Üben	168
Meditation über Liebende Güte	170

III Achtsamkeit im Alltag

Am Feuer sitzen	180
Harmonie – und ihre Vergänglichkeit	183
Am frühen Morgen	186
Direkter Kontakt	192

Gibt es noch irgendetwas, das Sie mir sagen möchten?	194
Die eigene Autorität beanspruchen	197
Wohin immer du gehst, da bist du	201
Treppensteigen	207
Den Herd putzen mit Bobby McFerrin	210
Was ist meine Aufgabe auf diesem Planeten?	212
Der Berg als Lehrer	217
Zusammenhang und Unbeständigkeit	219
Ahimsa: Nicht-Schaden	222
Karma	225
Ganzheit und Einssein	231
Besonderheit und »Soheit«	234
Sich selbst Fragen stellen	236
»Ich« und »Mein«	238
Wut	243
Lehrreiches Katzenfutter	245
Elternschaft als Übung	249
Elternschaft II	258
Fallstricke auf dem Weg	261
Ist Achtsamkeit eine spirituelle Praxis?	264
Nachwort	271
Dank	281
Englischsprachige Übungs-CDs zur Achtsamkeitsmeditation mit Jon Kabat-Zinn	283
Deutschsprachige, von Jon Kabat-Zinn autorisierte Übungs-CDs	284
Der komplette 8-Wochen-Kurs auf Deutsch	284
Informationen zu MBSR im deutschsprachigen Raum	285