

# Inhalt

Vorwort zur Neuausgabe 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