

Inhalt

1 Was ist Achtsamkeit?	
Die Landschaft unseres Seins	9
Der kleine schwarze Beutel	13
Die Herausforderung	15
Haltloses Umhertreiben	19
Die Absicht dieses Buches	21
2 Die Erfahrung der Lebendigkeit	
Befreiung und innere Sicherheit	25
Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction)	27
Was Meditation ist und was sie nicht ist	29
Die Gefahr eines Lebens im Autopilot-Modus	33
Der Zugang zu transformierender Freiheit	35

3	Das Wunder des Atems	
	Ein wunderbares Tor zur Meditation	39
	Den Atem fühlen	42
	Die Achtsamkeit vertiefen	45
	Der Geist und der Atem	46
	Die Vier Quartette	49
	Der Atem als Kreisbewegung	51
	Ein Schatz, den wir für selbstverständlich halten	52
	Einige Empfehlungen	54
	Verirrt	57
4	Den Boden bereiten	
	Veränderung zulassen	61
	Die rechte Einstellung und Disziplin entwickeln	63
	Einige Faktoren zur Reflexion	66
	Anfänger-Geist	68
	Die Bedeutung der Einfachheit	71
5	Das Nicht-Tun kultivieren	
	Die Bereiche des Nicht-Tuns	73
	Entschlossenheit	76
	Empfehlungen für mehr Sein und weniger Tun	77
	Meditation üben	79
	Konzentration kultivieren	81
6	In unserem Körper sein	
	Unser wunderbarer Körper	85
	Die Bodyscan-Meditation	86

7	Meditation im Alltag	
	Achtsames Tun	95
	Achtsamer Umgang mit Kindern	98
	Das Tao der achtsamen Arbeit	101
	Achtsame Umgangsformen bei der Arbeit und in der Familie	102
	Achtsam die Zukunft planen	104
	Sie sind der Krieger Ihres Lebens	107
8	Bewegungsmeditation	
	Ein Orchester mit vielen Instrumenten	111
	Die Prinzipien des Yoga	114
	Wahrer Yoga	129
9	Vom Umgang mit Stress	
	Allgemeine Stressauslöser	131
	Frühe Warnzeichen für Stress	134
	Den Dingen begegnen, wenn sie auftauchen	135
	Meditation in schwierigen Situationen	138
	Die Reise	141
	Die Weisheit des Wartens	144
10	Die Verbindung von Geist und Körper	
	Wie sich die eigene Einstellung auf die Gesundheit auswirkt	147
	Ein Gefühl von Verbundenheit	150
	Die Arbeit von Dr. Dean Ornish	152
	Sich zu einem Leben in Achtsamkeit entschließen	154
	Verantwortung für den eigenen Lebensstil übernehmen	155
	Sie sind nicht Ihre Gedanken	158

11 Ganzheit und Einheit	
In die Stille eintreten	161
Unsere Allverbundenheit würdigen	164
Den eigenen Weg gehen	166
Wenn Geist und Herz miteinander tanzen	170
12 Geführte Meditationen	
Eine Sitzmeditation	173
Eine Meditation der liebenden Güte	179
Inhalt der CDs	183
Quellen	185
Über den Autor	187