

Jon Kabat-Zinn

Zur Besinnung kommen

Die Weisheit der Sinne
und der Sinn der Achtsamkeit
in einer aus den Fugen
geratene Welt

Aus dem Amerikanischen
übersetzt von Stephan Schuhmacher



Arbor Verlag
Freiamt im Schwarzwald

Inhalt

Einführung	Die Herausforderung eines Lebens und eine lebenslange Herausforderung	13
Erster Teil	Meditation ist nicht das, was Sie denken	
	Meditation ist nichts für Feiglinge	31
	Ein Zeugnis hippokratischer Integrität	41
	Meditation ist überall	44
	Ursprüngliche Momente	48
	Odysseus und der blinde Seher	52
	An nichts festhalten	62
	Wie die Schuhe entstanden: Eine Fabel	66
	Meditation ist nicht das, was Sie denken	70
	Zwei Sichtweisen der Meditation	76
	Warum sich Mühe geben? –	
	Die Bedeutung der Motivation	81
	Ausrichten und Aufrechterhalten	88
	Präsenz	92
	Ein radikaler Akt der Liebe	97
	Gewahrsein und Freiheit	100
	Übertragungslinien –	
	Nutzen und Grenzen von Gerüsten	106
	Ethik und Karma	116
	Achtsamkeit	121

Zweiter Teil **Die Macht der Aufmerksamkeit und das Un-Wohlsein der Welt**

Warum ist Aufmerksamkeit so ungemein wichtig?	129
Un-Wohlsein	137
Dukkha	140
Dukkha-Magneten	143
Dharma	147
Die Stress Reduction Clinic	152
Die unaufmerksame Gesellschaft	156
Rund um die Uhr verfügbar	163
Das Gefühl verstreichender Zeit	167
Gewahrsein hat kein Zentrum und keine Peripherie	172
Leere	177

Dritter Teil **Die Welt der Sinne**

Das Geheimnis der Sinne und der Zauber des Sinnlichen	193
Sehen	198
Gesehen werden	203
Hören	207
Geräuschlandschaften	210
Luftlandschaften	215
Berührungslandschaften	219
In Kontakt mit der Haut	224
Geruchslandschaften	228
Geschmackslandschaften	232
Landschaften des Geistes	239
Die Landschaft des Jetzt	242

Vierter Teil **Die Übung der Meditation –
Achtsamkeit schmecken**

Meditation im Liegen	249
Meditation im Sitzen	258
Meditation im Stehen	269
Meditation im Gehen	273
Yoga	278
Nur Wissen	284
Nur Hören	287
Nur Atmen	289
Die Meditation der Liebenden Güte	291
Mache ich es richtig?	303
Häufige Hindernisse auf dem Weg zur Meditation	307
Stützen für die Praxis	313

Fünfter Teil **Möglichkeiten der Heilung –
Das Reich von Geist und Körper**

Bewußtsein	323
Das ist nicht persönlich gemeint, aber, verzeihen Sie ... sind wir wirklich, wer wir zu sein glauben?	330
Selbst unsere Moleküle berühren sich	341
Keine Fragmentierung	347
Keine Trennung	349
Orientierung in Zeit und Raum – Im Gedenken an meinen Vater	351
Orthogonale Wirklichkeit – Quantensprünge des Bewußtseins	358
Orthogonale Institutionen	364
Heilung und Bewußtsein	372
Glücklichsein – Meditation, das Gehirn und das Immunsystem	382
Homunkulus	390

Propriozeption -	
Die gefühlte Empfindung des Körpers	404
Neuroplastizität und die unbekanntenen Grenzen des Möglichen	408

Sechster Teil **An der eigenen Tür ankommen**

„Ich kann meine eigenen Gedanken nicht hören!“	423
Ich bin nicht einen Moment zum Verschnaufen gekommen	425
Der Selbstbetrug der Geschäftigkeit	429
Sich selber unterbrechen	434
All unsere Augenblicke anfüllen	439
Ankommen	444
Von hier aus kommen Sie dort nicht hin	448
Überwältigt	466
Dialog und Diskussion	470
Auf der Bank sitzen	474
Sie verrückt!	479
Übergänge	481
Sie machen, Sie haben	485
Jede Idealvorstellung von Meditation ist auch nur eine Fabrikation	490
Meinst du das ernst?	492
Arroganz und Anspruchsdenken	495
Tod	501
Stirb, bevor du stirbst	506
Stirb, bevor du stirbst (II)	512
Der Weiß-nicht-Geist	516
An der eigenen Tür ankommen	518

Siebter Teil **Die Heilung des politischen Körpers**

Die Heilung des politischen Körpers	523
„I Read the News Today, Oh Boy“	537
Selbstgerechtigkeit bringt uns nicht weiter	547
Politik im 21. Jahrhundert einmal anders	554
Was wir von der Medizin lernen können	563
Die zähmende Kraft des Kleinen	576
Achtsamkeit und Demokratie	580
Talking Vietnam Meditation Blues – Ein Schnapsschuß aus der Vergangenheit ... oder sollte es die Zukunft sein?	585
Wag the Dog – Wenn der Schwanz mit dem Hund wedelt	593
„Ich weiß nicht, was ich ohne meine Übung getan hätte!“	597
Das Aussetzen der Zerstreung	601
Momente der Stille	606
Die Achtsamen sind im Kommen	609

Achter Teil **Laßt die Schönheit, die wir lieben, das sein, was wir tun**

Unterschiedliche Wege des Wissens machen uns weiser	617
Auf der Schwelle: Karma trifft Dharma – Ein Quantensprung für den <i>Homo sapiens sapiens</i> . .	626
Reflexionen über das Wesen der Natur und unseren Platz darin	634
Die Entfaltung verborgener Dimensionen	641
Die richtige Perspektive gewinnen	643
Dank	649
Literatur	651
Anmerkungen	659