

Jon Kabat-Zinn

Im Alltag Ruhe finden



Meditationen für
ein gelassenes Leben

Aus dem Amerikanischen
von Theo Kierdorf

KNAUR 
MENSSANA

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	37
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