

Inhalt

Mark Williams und Jon Kabat-Zinn

Einleitung: Achtsamkeit – warum sie wichtig ist, woher sie kommt und wie sie an der Schnittstelle von Wissenschaft und Dharma angewendet werden kann 7

Bhikkhu Bodhi

Was bedeutet Achtsamkeit wirklich?
Betrachtungen aus der Perspektive des Pāli-Kanons 37

Georges Dreyfus

Ist Achtsamkeit gegenwartszentriert und nicht-urteilend?
Eine Diskussion der kognitiven Dimensionen von Achtsamkeit 73

Andrew Olendzki

Die Konstruktion von Achtsamkeit 97

John Dunne

Ein Weg zum Verständnis der nondualen Achtsamkeit 125

John D. Teasdale und Michael Chaskalson (Kulananda)

Wie kann Achtsamkeit das Leiden transformieren?
Teil 1: Natur und Ursachen von Dukkha 157

John D. Teasdale und Michael Chaskalson (Kulananda)

Wie kann Achtsamkeit das Leiden transformieren?
Teil 2: Die Transformation von Dukkha 181

Melanie Fennell und Zindel Segal

Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie:
Clash der Kulturen oder kreative Fusion? 219

Christina Feldman und Willem Kuyken Mitgefühl in der Landschaft des Leidens	251
Martine Batchelor Meditation und Achtsamkeit	273
Edel Maex Die buddhistischen Wurzeln des Achtsamkeitstrainings – aus der Sicht eines Übenden	287
Sharon Salzberg Achtsamkeit und Liebende Güte	307
Mirabai Bush Achtsamkeit in der höheren Bildung	317
Saki Santorelli „Genieße deinen Tod“: Lektionen zu Führung mit Achtsamkeit und Meisterschaft, entstanden im Schmelztiegel von Tod und Wiedergeburt einer Organisation	345
Paul Grossman und Nicholas T. van Dam Die vielen Namen der Achtsamkeit ...: Irrungen und Wirrungen von Sati in der westlichen Psychologie und Wissenschaft	377
Ruth A. Baer Wie misst man Achtsamkeit?	411
Rupert Gethin Über einige Definitionen von Achtsamkeit	447
Jon Kabat-Zinn Reflexionen über die Ursprünge von MBSR, hilfreiche Mittel und die Schwierigkeiten mit Modellen	475