

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