

# Inhalt

Vorwort von Renate Seifarth .....	7
Vorwort .....	9
<b>Einleitung</b>	
Wozu Achtsamkeit? .....	12
Motive .....	16
<b>Grundlagen</b>	
Was ist Achtsamkeit? .....	20
Wirkungsbereiche der Achtsamkeit .....	23
Was ist Meditation? .....	28
Das Meditationsobjekt .....	30
Zwei Säulen der Meditation .....	32
Tiefe und Breite der Übung .....	37
<b>Ergänzungen</b>	
Fragen und Antworten zur Übungspraxis .....	42
Freundlichkeit .....	45
Beruhigen des Geistes .....	48
Erfahrungen benennen .....	54
Mantras, Gathas und Gedichte .....	57
Sich motivieren .....	61
Die Praxis im Alltag .....	64
Streben und Lassen .....	68
<b>Vertiefungen</b>	
Details der Achtsamkeit .....	72
enger Fokus - weites Feld .....	75
Konzentration .....	79
Forschergeist .....	81

Die Bahiya Sutra .....	84
Vedana .....	87
Schmerz und Widerstand .....	93
Schmerz im Fokus .....	96
Umgang mit quälenden Gefühlen .....	99
Zwei Ebenen der Achtsamkeit .....	105
Achtsame Kommunikation .....	109
Selbstliebe .....	113
<b>Weiterführende Themen</b>	
Freude .....	118
Intuition und Achtsamkeit .....	127
Vergänglichkeit .....	130
Nicht-Wissen .....	135
Loslassen .....	139
Wohlwollen, Mitgefühl, Metta .....	145
Spiritualität .....	151
<b>Anhang 1</b>	
Kritische Einwände zur Achtsamkeit .....	158
<b>Anhang 2</b>	
Anleitung zur Achtsamkeits-Meditation .....	168
Anleitung zur Gehmeditation .....	174
Anleitung zur Metta-Meditation .....	176
Anleitung zum Atemraum .....	181
<b>Danksagung</b> .....	183
<b>Anregungen zum Weiterlesen</b> .....	184
<b>Sach- und Personenregister</b> .....	188