

Jon Kabat-Zinn

*Jeder Augenblick kann dein
Lehrer sein*

Achtsamkeit für den Alltag

Aus dem Englischen übersetzt
von Horst Kappen



KNAUR.LEBEN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2009 unter dem Titel
»Letting Everything Become Your Teacher. 100 Lessons In Mindfulness«
bei Delta, a division of Random House, New York, USA.

Die vorliegende Textzusammenstellung stammt
aus Jon Kabat-Zinns »Gesund durch Meditation«
(amerikanischer Originaltitel: »Full Catastrophe Living«).

Die deutschsprachige Ausgabe erschien 2010/2014
beim O. W. Barth Verlag, einem Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-leben.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe
Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet.
Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas
und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.
Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine
klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur
Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.
Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Taschenbuchausgabe November 2020

© 1990 Jon Kabat-Zinn

All rights reserved. Published by arrangement with Delta, an imprint of
the Random House Publishing Group, a division of Random House Inc.

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© 2010 / 2014 O. W. Barth Verlag, © 2020 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: atelier-sanna.com, München

Coverabbildung: Irtsya/Shutterstock

Alle Abbildung im Innenteil von shutterstock.com

Layout und Satzgestaltung: atelier-sanna.com, München

Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck GmbH, Wemding

ISBN 978-3-426-87894-1

Inhalt

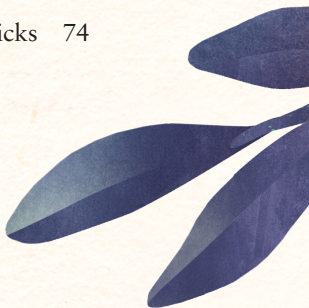
Einführung 10

- 1 Motivation 16
- 2 Wegkarte und Weg 17
- 3 Das persönliche Ziel 18
- 4 Beständiges Lernen 19
- 5 Lebenslanges Bemühen 20
- 6 Das eigene Tun 21
- 7 Die rechte Haltung 22
- 8 Das ganze Sein 23
- 9 Aufgeschlossenheit 24
- 10 Heilung und Genesung 25
- 11 Aufmerksamkeit 26
- 12 Vorbehalte 27
- 13 Unser Hang zum Bewerten 28
- 14 Die Macht der Gewohnheit 29
- 15 Klares Bewusstsein 30
- 16 Der neutrale Beobachter 32
- 17 Nicht-Urteilen 33
- 18 Das Urteilen erkennen 34
- 19 Natürliche Entfaltung 35
- 20 Ermahnung zur Geduld 36



21	Die Einmaligkeit des Augenblicks	37
22	Der Mangel an Präsenz	38
23	Akzeptanz	39
24	Der Geist des Anfängers	40
25	Empfänglichkeit	41
26	Unvoreingenommenheit	42
27	Unverstellter Geist	43
28	Sein eigenes Leben leben	44
29	Vertrauen	45
30	Disziplin	46
31	Hingabe	47
32	Es einfach tun	48
33	Sich Zeit nehmen	49
34	Voraussetzungen schaffen	50
35	Loslassen	51
36	Auf dem Weg bleiben	52
37	Bewusste Zielsetzung	54
38	Regelmäßiges Üben	55
39	Gründe, zu meditieren	56
40	Selbstentfremdung	57
41	Akzeptanz	58

- 42 Vernünftig, nicht egoistisch 59
- 43 Einfach nur sein 60
- 44 Wach sein 61
- 45 Wachheit 62
- 46 Den Nebel auflösen 63
- 47 Stabilität und Widerstandskraft 64
- 48 Zuflucht 65
- 49 Kraft 66
- 50 Nicht-Tun 67
- 51 Innehalten und Beobachten 68
- 52 Außer Kontrolle 69
- 53 Unbewusstheit 70
- 54 Bewusstwerdung 71
- 55 Einfach beobachten 72
- 56 Grundübung 73
- 57 Die Bedeutung des Augenblicks 74
- 58 Mentale Muskeln 75
- 59 Potenzielle Lehrer 76
- 60 Innere Stärke 77
- 61 Flexibilität 78



- 62 Nicht-Reagieren 79
- 63 Gedanken sind nicht schlecht 80
- 64 Sein lassen 81
- 65 Den Gedanken Raum geben 82
- 66 Achtsam sein 83
- 67 Die Kraft der Wahrnehmung 84
- 68 Befreiung von der Tyrannei 85
- 69 Selbstkenntnis 86
- 70 Ohne Zielvorstellung 87
- 71 Bei null beginnen 88
- 72 Wunschdenken 90
- 73 Die Gegenwart annehmen 91
- 74 Kein anderes Ziel 92
- 75 Jenseits von Erfolg und Misserfolg 93
- 76 Betrachten und loslassen 94
- 77 Jeden Moment würdigen 95
- 78 Bewusst gehen 96
- 79 Der innere Beobachter 97
- 80 Dynamik des Gehens 98
- 81 Das Wunder des Gehens 99