



04/2016

Nr. 98

Achtsamkeit, Meditation und Ethik

Ursache | *Wirkung*



Gelassenheit und wie wir sie erreichen

P.b.b.Zul.Nr.:02Z033106M, Verein Ursache|Wirkung, Fleischmarkt 16, 1010 Wien, EUR 8,80 | CHF 11,00

www.ursachewirkung.at



Rezensionen



Corinne Sweet
Einatmen – Ausatmen – Da sein
Das Achtsamkeitsbuch für überall

Achtsamkeit kann immer und überall kultiviert werden. Wir können sie beim Kochen, Essen und Abwaschen, beim Sport, im Stau und in Warteschlangen, nach einem langen Arbeitstag – kurz in all unseren täglichen Handlungen anwenden. Auch im Umgang mit Enttäuschungen und Kritik, bei Abschieden und Trauer oder bei wichtigen Entscheidungsfragen kann sie ein hilfreicher Begleiter sein. Die Psychologin, Psychotherapeutin und Sachbuchautorin Corinne Sweet geht auf jede dieser Lebenslagen ein und präsentiert anhand zahlreicher, einfach umsetzbarer Übungsbeispiele Achtsamkeit als Weg zu mehr Leichtigkeit und Freude. Wenngleich eines unter vielen der derzeit boomenden Achtsamkeitsbücher ist dieses Werk durchaus sympathisch!

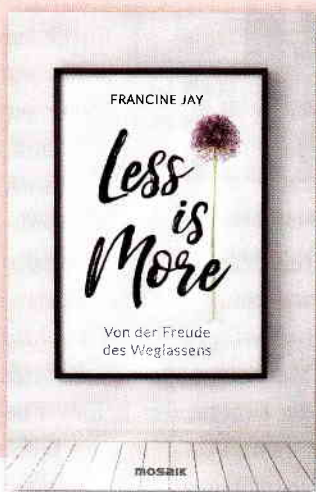
Katharina Kleinrath
O.W. Barth, 2016
EUR 15,50
192 Seiten

Francine Jay
Less is More

Ganz nach dem Motto ‚Weniger ist mehr‘ schreibt Francine Jay in ihrem Buch, wie wir unser Leben von unnötigen Gegenständen befreien können. Raum für Raum – vom Wohnzimmer bis zu den Lagerräumen – kann nach ihrer Anleitung entrümpelt werden. Es geht ihr aber nicht nur um das Abwerfen von Ballast, den man über die Jahre angesammelt hat, sondern auch darum, durch

einen minimalistischen Lebensstil zu mehr Freiheit zu gelangen, weniger Stress zu haben und einfach genießen zu können, ohne besitzen zu müssen. Francine Jay zeigt, wie ein bescheidenerer und nachhaltigerer Lebensstil zu mehr Zufriedenheit führen kann und wie Freiräume Raum für Neues schaffen. Ein Buch für alle, die ihr Leben – auf allen Ebenen – entrümpeln wollen und unserem Massenkonsum kritisch gegenüberstehen.

Ester Platzer
Mosaik Verlag, 2016
EUR 16,99

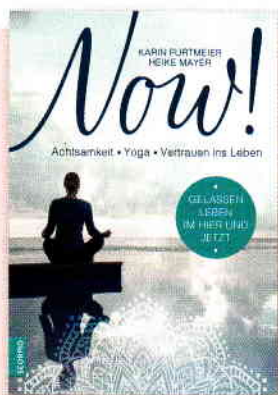


320 Seiten
Geshe Rabten
Inneren Frieden bewahren

Das Buch bietet buddhistische Reflexionen über ein Thema, das uns alle betrifft – den geduldrigen Umgang mit Wut. Es beginnt mit einem Kapitel aus dem Bodhisattvatscharyavatara, einem klassischen Mahayana-Text des indischen Meisters Bodhisattva Schantideva, gefolgt von Geshe Rabtens umfassendem Kommentar dazu. Gründlich schildert der Autor, wie ein einziger Augenblick des Zornes unzählige heilsame Handlungen zunichtemachen und uns die Ruhe und Stabilität des Geistes rauben kann. Geshe Rabten nennt Unzufriedenheit als Wurzel aller ärgerlichen Gefühle und betont die Rolle von Geduld und Gleichmut in ihrer Überwindung. Wer Übles tut, handelt aus Unwissenheit, wer wütend darauf reagiert, ebenso. Ein wahrer Held ist, wer seine Verblendungen be-



kämpft. Meditation ist laut Rabten ‚angestrenzte Geistestätigkeit, nicht entspanntes Dāsitzen‘. Sie ist die aktive Beseitigung falscher Vorstellungen. All jenen, denen dies ein Anliegen ist, sei das Buch wärmstens empfohlen! Ein Glossar am Ende des Buches erklärt wichtige Begriffe aus dem tibetischen Buddhismus und trägt zur Verständlichkeit bei. Lesenswert!
Katharina Kleinrath
Edition Rabten, 2016
EUR 16,50
153 Seiten



Karin Furtmeier, Heike Mayer
NOW! Gelassen leben im Hier und Jetzt! Achtsamkeit • Yoga • Vertrauen ins Leben

Die Yoga-Lehrerin Karin Furtmeier und die Achtsamkeitstrainerin Heike Mayer bringen in ihrem Buch Yoga und Achtsamkeit zusammen, um dem Leser mit vielen Tipps und Übungen zu zeigen, wie es möglich ist, gelassener zu werden. Das Buch ist sehr praxisorientiert und in drei Abschnitte unterteilt. Der erste Teil geht auf die Achtsamkeit ein und

wie wir aus dem ständigen Gefühl, gestresst zu sein, aussteigen und wieder zu einem Leben im Hier und Jetzt zurückfinden können. Der zweite Teil zeigt mit einfachen Yoga- und Atemübungen, wie wir wieder zur inneren Mitte finden können. Der dritte Teil geht wiederum mit vielen praktischen Übungen darauf ein, wie wir Vertrauen in unser Leben finden, uns entspannen und nachhaltig Stress abbauen können. Ein sehr schön illustriertes Buch, das als Einstieg in die Achtsamkeits- und Yoga-Welt dienen könnte.

Ester Platzer
Scorpio Verlag, 2016
EUR 17,99
160 Seiten

Maren Schneider
Ein Kurs im Selbstmitgefühl
Achtsam und liebevoll mit sich selbst umgehen

Das 8-Wochen-Programm
Selbstmitgefühl ist der neue Trend innerhalb der gegenwärtigen Achtsamkeitsszene. Wer nicht mit sich selbst liebevoll und behutsam umgehen kann, wird wohl kaum anderen auf authentische Weise Mitgefühl entgegenbringen können. Begegnen wir uns selbst hingegen mit Wertschätzung und Güte, wird sich diese Haltung auf natürliche Weise auch auf unsere Mitmenschen ausweiten. Selbstmitgefühl ist die Basis für einen gesunden Lebensstil und ein harmonisches Miteinander. Maren Schneider zeigt in ihrem jüngst erschienenen Buch, wie wir durch Selbstmitgefühl Stress reduzieren, ständiges Grübeln unterbrechen und mit belastenden Lebensumständen besser umgehen lernen. Anhand eines 8-Wochen-Programmes stellt die Meditations- und Achtsamkeitslehrerin einen Weg zu emotionalem Wohlbefinden und persönlicher Entwicklung vor. Ein großartiges Buch mit Herz und Tiefgang!
Katharina Kleinrath
O.W. Barth, 2016
EUR 19,99
240 Seiten

