



MINI LESEPROBE

Wertvoll leben

von östlicher Weisheit und westlicher
Lebenskunst

Achtsamkeit - Die Kunst im Moment zu sein
Buchauszug | Manuela Kaps • Susanne Steinicke

Coverbild / Cover image: www.ingimage.com

Verlag / Publisher:

Der Trainerverlag

ist ein Imprint der / is a trademark of

AV Akademikerverlag GmbH & Co. KG

Heinrich-Böcking-Str. 6-8, 66121 Saarbrücken, Deutschland / Germany

Email: info@verlag-trainer.de

Herstellung: siehe letzte Seite /

Printed at: see last page

ISBN: 978-3-8417-5072-3

Copyright © 2013 AV Akademikerverlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. / All rights reserved. Saarbrücken 2013

Inhalt

1. **Einführung – ein Weg zum wertvollen Leben**
2. **Werte – die geistig-ethische Dimension**
3. **Achtsamkeit – die Kunst, im Moment zu sein**
- Die Kunst und der Genuss, den gegenwärtigen Augenblick zu leben
- Eine Achtsamkeitserfahrung im Hier und Jetzt: die Rosine
- Achtsamkeit und Langsamkeit
- Die Energie ist hier im Moment
4. **Gelebte Achtsamkeit**
- Negative Energie mit Achtsamkeit transformieren
- Das Prinzip von Ursache und Wirkung
- Die vier Gegensatzpaare – vier sich bedingende Prinzipien
- Nachhaltig für sich selber handeln
5. **Ayurveda – das Leben als Ganzes**
- Die ayurvedischen Energieprinzipien – die Doshas
- Die Gunas – Qualitäten und Eigenschaften, die im gesamten
Universum wirken
- Prana, die Lebensenergie
- Die Persönlichkeitstypen des Ayurveda
6. **Ein wertvoller Start in den Tag**
- Die Morgenroutine
- Schlaf und Aufstehen
- Zunge reinigen
- Bauchmuskelschwingen
- Warmes Wasser trinken
- Nasenreinigung
- Sesamöl für Zahnfleisch und Nase
- Morgenandacht / Meditation
7. **Eine Lebensführung, die unser Leben wertvoll macht**
8. **Wunderbar Praktisches für jeden Tag**

Herzensziele bestimmen.....	
Eine Lebensphilosophie für sich finden.....	
Der 85. Geburtstag	
Das Erfolgstagebuch.....	
Ordnung im Inneren.....	
Ordnung im Außen.....	
Nach unserem Wertesystem leben	
9. Nachwort	
10. Weitere Informationen	
11. Über die Autorinnen	
12. Glossar	

Die Empfehlungen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle therapeutische oder medizinische Behandlungen bei gesundheitlichen Problemen zu verstehen.

Eine Haftung der Autorinnen für etwaige Schäden, die aus dem Gebrauch bzw. Missbrauch der in diesem Buch genannten Empfehlungen entstehen, ist ausgeschlossen.

Achtsamkeit – die Kunst, im Moment zu sein

Die Kunst und der Genuss, den gegenwärtigen Augenblick zu leben

Wissen wir eigentlich, wie lange ein Moment dauert? Was genau macht den Wert eines Moments aus? Wir kennen alle diesen Augenblick, wenn wir etwas zum ersten Mal sehen, eine Landschaft, die uns fasziniert oder einen Menschen den wir besonders interessant finden. Dann scheint die Zeit für diesen einen Moment länger zu dauern oder gar stillzustehen.

Der Autor Sten Nadolny, der vor einigen Jahren das Buch: „Die Entdeckung der Langsamkeit“ schrieb, hat einmal gesagt: Wenn wir auf eine Uhr schauen, die einen Sekundenzeiger hat, dann scheint es, dass die erste Sekunde länger dauert als die nachfolgenden Sekunden. Hat es etwas damit zu tun, dass wir der ersten Sekunde eine besondere Aufmerksamkeit und Wertschätzung schenken?

Die Qualität des Augenblicks, errechnet beispielsweise in der Konstellation von Sternen, hat schon die Menschen vor tausenden von Jahren danach Entscheidungen treffen lassen. Der günstige Zeitpunkt versprach die glückliche Entwicklung oder den guten Ausgang einer Angelegenheit.

Die Qualität des Augenblicks hat die Verheißung des gesamten Lebens in sich. Wenn wir anfangen, uns genauer auf den Moment einzulassen, bekommt Zeit eine andere Dimension. Sie scheint mehr zu werden, und der bewusste Moment birgt neue optische und sensorische Erfahrungen.

Eine Achtsamkeitserfahrung im Hier und Jetzt: die Rosine

Wenn Sie mögen, lassen Sie sich doch einmal auf folgendes kleines Abenteuer ein:

Sie brauchen dazu fünf Minuten Zeit und einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört sind. Wenn Sie können, nehmen Sie eine Eieruhr, oder ihre normale Uhr, und stellen den Timer auf drei Minuten. Nehmen Sie 1 Rosine (ja, genau eine) in den Mund und behalten Sie diese im Mund. Nicht herunterschlucken. Und nun gönnen Sie sich drei Minuten mit der Rosine. Klingt das zu langweilig? Sie werden erstaunt sein, was sie alles wahrnehmen. Jemand hat einmal gesagt: „Das ist die Wertschätzung der Rosine“. So ein kleines, unscheinbares, wenig ansehnliches Ding, und dann solch eine Erfahrung. Wenn die drei Minuten um sind bleiben Sie, wenn Sie mögen, noch einen Moment sitzen und genießen den Augenblick.

Das ist das Ende der Mini-Leseprobe von „Wertvoll leben“.

Die Leseprobe hat Ihnen gefallen, und Sie möchten das ganze Buch lesen?

[Hier können Sie es bestellen.](#)

Oder Sie möchten mehr zu meiner Arbeit und meiner Person erfahren? Dann nehmen Sie gerne Kontakt zu mir auf. Persönlich erreichen Sie mich unter 069 409 55 300 oder auch per email an mkaps@inspiration-manuela-kaps.de

Ihre
Manuela Kaps

inspiration!
Manuela Kaps
www.inspiration-manuela-kaps.de