

„Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst surfen lernen.“

(Jon Kabat-Zinn)

Liebe Lesenden!

Dem amerikanischen Arzt und Gründer der Stress Reduction Clinic **Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn** ist es gelungen, die Achtsamkeitspraxis in ein klinisches Programm zu integrieren, das Menschen mit chronischen Schmerzen, Burn-out oder Angstzuständen hilft, wieder weitgehend schmerz- und beschwerdefrei leben zu können. In seinem Buch "**Im Alltag Ruhe finden – Meditationen für ein gelassenes Leben**" wendet er sich an einen anderen Lesekreis als sein bekanntes Standardwerk. Überhaupt nicht aufdringlich oder belehrend wirkt seine Sprache und Schreibstil. Die Kapitel sind bewusst kurzgehalten. Es lohnt sich nach jedem Sinnabschnitt, einmal innezuhalten. Das Gelesene zu überdenken und sacken zu lassen. Mit Zitaten verschiedener Literaten und Gelehrter lockert er seine Darstellungen auf und vertieft sie. Dieses liebevoll geschriebene Buch lässt viel Freiraum. Es liest sich leicht und fließend. Das beschreibt die Übungen der Meditationstechnik und zeigt einen Weg zu Selbsterkenntnis, Ruhe und Zufriedenheit auf. Mit seinen Hinweisen, Anregungen und Denkanstößen gibt er Inspiration und Hilfestellung für die individuelle Entwicklung einer gesunden persönlichen Philosophie im Alltag.

Das Buch kann Anfängern Einblicke in die Praxis der Achtsamkeit geben.

Ich spreche hiermit eine absolute Leseempfehlung aus.

Mit herzlichen Grüßen,

Monika Hesse-Haake