

Grundlagen für ein umfassendes Verständnis von Achtsamkeit:

Michael Zimmermann, Christof Spitz, Stefan Schmidt (Hrsg.), Achtsamkeit, ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft, Hogrefe 2012

Das Buch ist aus dem großen Achtsamkeitskongress an der Universität Hamburg 2011 entstanden. Es bietet einen guten Überblick zu dem Thema. Die Informationen zu Neurowissenschaft, Medizin und Pädagogik sind evtl. nicht mehr ganz aktuell. Das Buch ist leider vergriffen, kann aber als PDF auf der Website des Numata Zentrums für Buddhismuskunde der Universität Hamburg heruntergeladen werden:

<https://fiona.uni-hamburg.de/6fec1d30/achtsamkeit-2012.pdf>

Dalai Lama, Rückkehr zur Menschlichkeit. Neue Werte in einer globalisierten Welt, Bastei Lübbe 2013

Dalai Lama, Das Buch der Menschlichkeit. Eine neue Ethik für unsere Zeit, Bastei Lübbe, 2002

(Das Thema des Dalai Lama ist nicht primär die Achtsamkeit, sondern ein größerer ethischer Kontext)

Birgit Stratmann. Achtsamkeit – Eine Einführung:

<https://ethik-heute.org/achtsamkeit-eine-einfuehrung/>

(Gut für den Überblick über die verschiedenen Bedeutungen von Achtsamkeit)

Buddhistische Perspektive:

Eine sehr ausführliche Analyse der buddhistischen Achtsamkeitspraxis nach den ältesten Quellen des Pali-Kanons:

Bhikkhu Analayo, Der direkte Weg – Satipaṭṭhāna. Beyerlein & Steinschulte 2010

Als Download verfügbar beim Numata Zentrum für Buddhismuskunde der Universität Hamburg:
<https://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/pdf/5-personen/analayo/direkte-weg.pdf>

Thich Nhat Hanh, Das Wunder der Achtsamkeit. Einführung in die Meditation, Theseus 1995

(Klassiker für die Praxis der Achtsamkeit von einem der bekanntesten Achtsamkeitslehrer unserer Zeit.)

Ursula Baatz: Achtsamkeit: Der Boom. Hintergründe, Perspektiven, Praktiken. 2023 Vandenhoeck & Ruprecht Verlage, Göttingen.

<https://ethik-heute.org/die-entzauberung-der-achtsamkeit/>

(Neues Buch, das auf einer längeren Recherche beruht, wie die Achtsamkeit in den Westen kam.)

Kritik an Achtsamkeit:

Interview mit John Kabat-Zinn „Achtsamkeit kann die Gesellschaft heilen“:

<https://ethik-heute.org/achtsamkeit-kann-die-gesellschaft-heilen/>

Interview mit Hartmut Rosa „Achtsamkeit löst die Probleme nicht“:

<https://ethik-heute.org/achtsamkeit-loest-unsere-probleme-nicht/>

Kritik von Ron Purser:

<https://ethik-heute.org/achtsamkeit-ist-eine-industrie/>