

Es ist nie zu spät

Epilog

Vier Achtsamkeits-Übungen für den Alltag

Sieben Intentionen – Elternschaft als spirituelle Disziplin

Zwölf Übungen zur Entwicklung von Achtsamkeit in der Familie

Empfohlene Literatur

Quellen

Danksagung

Bei der Arbeit an diesem Buch schrieb zunächst jeder von uns bestimmte Kapitel allein. Danach gaben wir einander Feedback und veränderten den Text. Schließlich überarbeiteten wir die ursprüngliche Fassung und bezogen das neue Material mit ein. Auf diese Weise entstand allmählich das vorliegende Buch. Alle Kapitel darin sind Produkte unserer gemeinsamen Bemühungen. Das Endergebnis ist aus unser beider Herz und Geist hervorgegangen und natürlich nicht zuletzt auch aus unserem langjährigen Zusammenleben.

Wir möchten zuerst unseren Kindern danken – für ihren respektlosen Humor, für ihre Ehrlichkeit und ihr Verständnis sowie dafür, dass sie uns auch an einem Teil ihres Lebens außerhalb der Familie teilnehmen lassen. Die Geschichten aus ihrer Kindheit, die wir hier mit ihrem Einverständnis wiedergeben, spiegeln kostbare Augenblicke, die letztlich einzig und allein ihnen gehören. Wir wissen ihre Nachsicht und Geduld mit uns zu schätzen, und es ist für uns ein großer Segen, dass sie ihr Leben und ihre Liebe mit uns teilen.

Wir danken auch unseren eigenen Eltern, Sally und Elvin Kabat sowie Roslyn und Howard Zinn, für alles, was sie uns gegeben haben.

In verschiedenen Entstehungsphasen dieses Buches haben wir Freunde um ihr Feedback gebeten. Ihnen allen möchten wir danken, dass sie uns geholfen haben. Larry Rosenberg, Sarah Doering, Robbie Pfeufer Kahn, Becky Sarah,

Norman Fisher, Jack Kornfield und Trudy Goodman haben das ganze Manuskript gelesen und uns mit ihrer Kritik und ihren Anregungen sehr geholfen. Außerdem möchten wir Halé Baycu-Schatz, Kathryn Robb, Jenny Fleming, Mary Crowe, Sala Steinbach, Nancy Wainer Cohen, Sally Brucker und Barbara Trafton Beall für ihre hilfreichen Anregungen danken.

Eine Reihe von Personen haben Beiträge zu diesem Buch geliefert und haben dadurch mit Herz und Seele Anteil daran, und wir sind ihnen für ihre Großzügigkeit und ihre Ausdruckskraft zu tiefem Dank verpflichtet. Wir möchten Caitlin Miller für ihre Gedichte in dem Kapitel *Briefe an ein junges Mädchen, das sich für Zen interessiert* danken, Susan Block für ihr Material in dem Kapitel *Es ist nie zu spät*, Ralph und Kathy Robinson für das Gedicht, das von ihrem Sohn Ryan Jon Robinson stammt, sowie auch für Ralphs Bericht über Ryans Leben und die

Schilderung seines Todes im Kapitel *Vergänglichkeit*, Lani Donlon für die Geschichte in *Werte*. Cherry Hamrick für ihren Brief in *Achtsamkeit im Klassenzimmer* und Rebecca Clement, ihrer Schülerin, für den ihren. Auch Rose Thorne, Becky Sarah, Halé Baycu-Schatz und Robbie Pfeufer Kahn haben Material beigesteuert, für das wir ihnen ganz herzlich danken möchten.

Ich (Myla Kabat-Zinn) fühle mich insbesondere Robbie Pfeufer Kahn zu Dank verpflichtet für die vielen Gespräche über die Bedürfnisse von Kindern, die wir im Laufe der Jahre geführt haben. Durch meine täglichen Spaziergänge und Gespräche mit Halé Baycu-Schatz habe ich ebenfalls wichtige Anregungen erhalten.

Weiterhin möchten wir all denen von Herzen danken, die uns über ihre Erfahrungen als Eltern berichtet haben. Viele dieser Geschichten haben