

INHALT

Vorwort von Daniel Goleman 7

Einleitung 11

Einführung 19

DIE ANFANGSSTUFEN IN AUFMERKSAMKEIT DIE ACHTSAMKEIT AUF DIE ATMUNG RICHTEN

Stufe 1 Nach innen gerichtete Achtsamkeit 37

Zwischenspiel Liebende Güte 52

Stufe 2 Stetig gerichtete Achtsamkeit 60

Zwischenspiel Mitgefühl 75

Stufe 3 Wieder zurück gerichtete Achtsamkeit 81

Zwischenspiel Mitfreude 100

Stufe 4 Zunehmend gerichtete Achtsamkeit 103

Zwischenspiel Gleichmut 118

DIE MITTLEREN STUFEN DEN GEIST ZUR RUHE BRINGEN

Stufe 5 Gezähmte Achtsamkeit 127

Zwischenspiel Tonglen – »Geben und Nehmen« 152

Stufe 6 Beruhigte Achtsamkeit 156

Zwischenspiel Luzides Träumen – Praxis bei Tage 172

Stufe 7 Vollständig beruhigte Achtsamkeit 180

Zwischenspiel Luzides Träumen – Praxis bei Nacht 191

DIE FORTGESCHRITTENEN STUFEN ERHELLEN DES GEWAHRSEINS

- Stufe 8 Einsgerichtete Achtsamkeit 197
Zwischenspiel Traum-Yoga – Praxis bei Tage 209
Stufe 9 Ins Gleichgewicht versetzte Achtsamkeit 215
Zwischenspiel Traum-Yoga – Praxis bei Nacht 223
Stufe 10 Shamatha 229
Schlussbemerkung Blick in die Zukunft 245
- Anhang
Übersicht über die Neun Stufen 254
Anmerkungen 256
Bibliographie 266