

# 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
<i>Zwischenspiel</i>	Traum-Yoga – Praxis bei Tage	209
Stufe 9	Ins Gleichgewicht versetzte Achtsamkeit	215
<i>Zwischenspiel</i>	Traum-Yoga – Praxis bei Nacht	223
Stufe 10	Shamatha	229
<i>Schlussbemerkung</i>	Blick in die Zukunft	245

Anhang	
Übersicht über die Neun Stufen	254
Anmerkungen	256
Bibliographie	266