

# Inhalt

<b>VORWORT</b> .....	7
<b>Der mittlere Weg</b> .....	11
Erkenne Dich selbst.....	15
Die drei Typen des mittleren Weges.....	18
Der innere Verweigerer.....	23
Der innere Antreiber.....	26
Der Achtsame.....	29
Die inneren Stimmen.....	32
Die Stimme des Verweigerers.....	35
Die Stimme des Antreibers.....	36
Die Stimme des Achtsamen.....	37
<b>Achtsamkeit</b> .....	39
Sati – die Kraft des Buddhas.....	39
Energie und Widerstand.....	47

<b>ÜBUNGEN</b> .....	51
Ü1 – Die unbewegte Ruhe .....	52
Ü2- Die bewegte Ruhe .....	54
Ü3 – Die Stimme der Stille .....	55
Ü4 – Die Weite der Stille .....	57
Abwesenheit der Probleme .....	58

<b>TAGEBUCH</b> .....	61
Tagebuch der inneren Anteile .....	62
Der alte Mann und der Wolf .....	65
Über den Autor .....	67
Das Seminar zum Buch .....	69

<b>Anhang</b> .....	73
Arbeitsblätter .....	73