

Inhalt

VORWORT	7
Der mittlere Weg	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
Achtsamkeit	39
Sati – die Kraft des Buddhas	39
Energie und Widerstand	47

ÜBUNGEN	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
TAGEBUCH	61
Tagebuch der inneren Anteile	62
Der alte Mann und der Wolf	65
Über den Autor	67
Das Seminar zum Buch	69
Anhang	73
Arbeitsblätter	73