

Inhalt

Einleitung	5
1. Kapitel:	
Erste Schritte auf dem achtsamen Pfad	11
Dem Weg eine Richtung geben	11
Bestandsaufnahme der Selbststeuerung	17
Das Wesen der Achtsamkeit ergründen	24
2. Kapitel:	
Eine Bedienungsanleitung für den Verstand	31
Ein klarer Geist als Voraussetzung	31
Zurechtfinden im Ego-Labyrinth	36
Die Königdisziplin: Potentialentfaltung	49
Beharrlichkeit auf dem Weg	55
Erwachen aus dem Traum	66
Erkennen, Verinnerlichen, Verwirklichen	72
3. Kapitel:	
Reise an den Ursprung der Achtsamkeit	83
Die historische Lehrrede zur Achtsamkeit	83
I. Stufe der Achtsamkeit:	
Einsicht in körperliche Abläufe	86
II. Stufe der Achtsamkeit:	
Einsicht in emotionale Abläufe	104
Körper und Emotionen, Gradmesser unseres Befindens	108
III. Stufe der Achtsamkeit:	
Einsicht in gedankliche Abläufe	109
IV. Stufe der Achtsamkeit:	
Geistesobjekte	114
Wie weit ist es von hier bis zur Achtsamkeit?	143

4. Kapitel:	
Achtsame Selbststeuerung	147
Ein roter Faden ins achtsame Leben	147
1. ASST-Stufe: Der Grundkurs	149
2. ASST-Stufe: Die Konsolidierung	179
3. ASST-Stufe: Die spirituelle Ebene	192
Vom Achtsamkeitsverhalten zur Achtsamkeitshaltung	197
5. Kapitel:	
Die eigene Übungspraxis vertiefen	201
Der Nebel lichtet sich	201
Säulen einer achtsamen Lebenskultur	213
6. Kapitel:	
Achtsamkeit als Wegbegleiter	233
An die Grenzen des Beschreibbaren und darüber hinaus	233
Hilfreiche Übungen	242
Ausblick: Das Art of Life Project ALP	246
Literatur	249
Über den Autor	255