

# Inhalt

Vorwort .....	9
---------------	---

## LIEBEVOLLE ACHTSAMKEIT

Nicht nur achtsam, sondern liebevoll achtsam .....	13
Liebevolle Achtsamkeit und Stille .....	18
Höchste Priorität: liebevolle Achtsamkeit .....	23
Ursache und Wirkung .....	26
Liebevolle Achtsamkeit nicht nur gegenüber Menschen .....	30

## LIEBEVOLLES GEWAHRSEIN

PHASE EINS – Kommen Sie ins Jetzt .....	37
PHASE ZWEI – Jetzt-Gewahrsein .....	47
PHASE DREI – Stilles Jetzt-Gewahrsein des Atems .....	56
PHASE VIER – Beständiges, ungeteiltes Gewahrsein des Atems .....	63
PHASE FÜNF – Beständiges, ungeteiltes Gewahrsein des schönen Atems .....	68

## LIEBEN UND AKZEPTIEREN IN GÜTIGER ACHTSAMKEIT

Die Tür Ihres Herzens öffnen .....	77
Ein warmes Feuerchen in Ihrem Herzen .....	78
PHASE EINS – Beginnen Sie mit etwas leicht zu Liebendem .....	80
PHASE ZWEI – Ein Mensch, der Ihnen sehr nahesteht .....	86
PHASEN DREI UND VIER – Ein guter Bekannter und eine Gruppe ....	88

PHASE FÜNF – Beziehen Sie auch sich selbst mit ein .....	91
Einfach zulassen: eine andere Form liebevoller Achtsamkeit .....	94
Wenn sonst nichts hilft ... .....	97
Das ist allemal gut genug .....	99

**VOM UMGANG MIT HINDERNISSEN,  
DIE DER LIEBEVOLLEN ACHTSAMKEIT  
IM WEG STEHEN**

Sich an Störungen nicht stören .....	104
Frieden schließen mit der stumpfen Trägheit.....	105
Reue.....	108
Unrast und Zufriedenheit .....	109
Vielerlei Zweifel.....	113
Aversionen .....	116
Zorn vor Gericht .....	120
Der Wut verzehrende Dämon .....	123
Vielerlei Wut verzehrende Dämonen .....	128
Wenn Schwierigkeiten auftreten ... .....	130

Wenn sich Ihr Geist wie ein wütender Elefant aufführt .....	132
Energie aufbringen .....	136
Die Schlangen erkennen und meiden ....	137
Der nörgelnde Geist .....	141
Der EVL-Code.....	143
Was zu vermeiden ist .....	145
Spotlight auf die Wirklichkeit .....	148

## IN LIEBEVOLLER ACHTSAMKEIT VORANSCHREITEN

Dem Pfad zu folgen ist nicht schwer .....	153
Über den Autor .....	157