

Inhalt

	Seite
Einführung	5
1. Woche: Alltägliche Achtsamkeit	22
2. Woche: Körper	41
3. Woche: Gefühle.....	69
4. Woche: Geist	104
5. Woche: Die Lehre ins Bewusstsein bringen	139
6. Woche: Natur und Kunst.....	183
7. Woche: Andere Menschen.....	216
8. Woche: Einsicht.....	259
Schlussfolgerung	301
Anhang 1: Achtsamkeit auf den Atem	313
Anhang 2: mettā-bhāvanā.....	315
Anhang 3: Die Meditationshaltung	317
Anhang 4: Adressen von Triratna-Zentren oder - Gemeinschaften	320
Über den Autor	322