

Sam Harris

ERWACHEN

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Stephan Schuhmacher

Edition Spuren

INHALT

GELEITWORT	11
SPIRITUALITÄT	
Die Suche nach dem Glück	21
Religion in Ost und West	36
Achtsamkeit	53
Die Wahrheit des Leidens	61
Erleuchtung	63
DAS RÄTSEL DES BEWUSSTSEINS	
Der gespaltene Geist	87
Struktur und Funktion	94
Ist unser Geist bereits gespalten?	99
Bewusste und unbewusste Verarbeitung im Gehirn	102
Auf das Bewusstsein kommt es an	105
DAS RÄTSEL DES SELBST	
Was nennen wir unser «Ich»?	120
Bewusstsein ohne ein Ich	124
Gedankenverloren	125
Den Bann negativer Emotionen durchbrechen	131
Die Herausforderung der Erforschung des Ich	137
Selbsterkennung	143

Theory of Mind	144
Die Illusion durchschauen	150
MEDITATION	155
Allmähliche contra plötzliche Verwirklichung	161
Dzogchen: Das Ziel zum Pfad machen	173
Jenseits der Dualität	179
Die Entdeckung der Kopflosigkeit	182
Die Suche nach dem eigenen Kopf	186
Das Paradox der Akzeptanz	190
GURUS, TOD, DROGEN UND ANDERE RÄTSEL	193
Die Augenkontakt-Meditation	211
Der Geist an der Schwelle zum Tod	218
Der spirituelle Nutzen der Pharmakologie	235
SCHLUSSFOLGERUNG	253
Danksagungen	261
Anmerkungen	265