

Inhalt

<i>Vorwort</i>	7
1 Das Warum und Wie der Meditation	9
2 Meditation beeinflusst unser Leben	23
3 Ruhe und Einsicht	31
4 Vier Freunde	45
5 Die fünf Hindernisse	69
6 <i>Karma</i> und Wiedergeburt	107
7 Die Lehrrede über die Liebende Güte	121
8 Vier Arten von Glück	143
9 Die fünf Daseinsgruppen	157
10 Die zehn Vollkommenheiten	171
11 Die Vier Edlen Wahrheiten und der Edle Achtfache Pfad	193
12 Ein neuer Anfang	229
<i>Meditation der Liebenden Güte</i>	236
<i>Index und Glossar</i>	239