

# 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