

Inhalt

Vorwort	7
Zwei Möglichkeiten der Spiegelung	9
Liebende-Güte-Meditation (Reinheit des Herzens)	26
Ferien vom Ich	32
Frieden auf Erden	53
Liebende-Güte-Meditation (Mitgefühl)	73
Die Welt so sehen, wie sie wirklich ist	77
Liebende-Güte-Meditation (Geliebtester Mensch)	97
Glossar	101
Lebenslauf von Ayya Khema	105