

Inhalt

Vorwort.....	9
Danksagung.....	11
I. Die Lehre des Erleuchteten.....	13
II. Uns selbst akzeptieren	21
III. Unseren Geist beaufsichtigen	30
IV. Niemand sein	37
V. Krieg und Frieden.....	43
VI. Die Welt der Dualität	52
VII. Entsagung	58
VIII. Ideales Alleinsein	66
IX. Selbsterfahrung durch Dukkha	75
X. Unsere zugrundeliegenden Tendenzen.....	84
XI. Leidfrei, makellos und unerschütterlich	95
XII. Pfad und Frucht.....	100
Glossar	112