

Inhalt

Vorwort des Herausgebers	7
Einleitung	9
1. KAPITEL	
Der Erleuchtungsgeist	27
2. KAPITEL	
In Frieden sterben	55
3. KAPITEL	
Zielgerichtet leben	79
4. KAPITEL	
Achtsam leben	105
5. KAPITEL	
Geduld	131
6. KAPITEL	
Selbstvertrauen gewinnen	151
7. KAPITEL	
Die Meditationspraxis	179
8. KAPITEL	
Weisheit	213
ANHANG	
Zur Transkription und Aussprache der Sanskrit-Ausdrücke	233
Literaturhinweise	233
Anmerkungen.	235