

Inhalt

Vorwort	9
Danksagung	11
I. Die erste Ebene des Glücks:	
Die Welt der Sinne	13
<i>Erklärung der Kontemplation</i>	36
<i>Kontemplation über die Sinneskontakte</i>	39
II. Die zweite Ebene des Glücks:	
Reinheit des Herzens	43
<i>Liebende-Güte-Kontemplation</i>	66
<i>Liebende-Güte-Meditation</i>	71
III. Die zweite Ebene des Glücks:	
Mit anderen fühlen	76
<i>Kontemplation über Mitgefühl</i>	98
<i>Liebende-Güte-Meditation</i>	102
IV. Die zweite Ebene des Glücks:	
Freude verschenken	106
<i>Liebende-Güte-Meditation</i>	119
V. Die zweite Ebene des Glücks:	
Wir gehören zusammen	123
<i>Kontemplation über das Erdelement</i>	138

VI. Die dritte Ebene des Glücks:	
Ein Heim für den Geist	143
VII. Die dritte Ebene des Glücks:	
Wunschlos glücklich	172
VIII. Die dritte Ebene des Glücks:	
Erlebbare Unendlichkeit	188
IX. Die dritte Ebene des Glücks:	
Neuland	211
X. Die vierte Ebene des Glücks:	
Anders denken – anders sein	224
<i>Kontemplation über Vergänglichkeit</i>	248
XI. Die vierte Ebene des Glücks:	
Die Welt sehen, wie sie wirklich ist	253
<i>Liebende-Güte-Meditation</i>	276
Anhang:	
Stück-für-Stück-Methode	281
Achtsamkeit auf die Gefühle:	
Erklärung der Methode	294
Glossar	302