

INHALT

VORWORT

von Nicholas Vreeland 7

EINFÜHRUNG

Central Park, New York, 15. August 1999 17

KAPITEL 1

Das Verlangen nach Glück 41

KAPITEL 2

Meditation – ein Anfang 57

KAPITEL 3

Die materielle und die immaterielle Welt 69

KAPITEL 4

Karma 77

KAPITEL 5

Die Geistesübungen 87

KAPITEL 6

Das Weite und das Tiefgründige:
zwei Aspekte des Weges 95

KAPITEL 7

Mitgefühl 101

KAPITEL 8	
Über Mitgefühl meditieren	109
KAPITEL 9	
Unvoreingenommenen Gleichmut entwickeln	117
KAPITEL 10	
Bodhichitta	127
KAPITEL 11	
Ruhiges Verweilen	135
KAPITEL 12	
Die neun Stufen in der Meditation des ruhigen Verweilens	145
KAPITEL 13	
Weisheit	151
KAPITEL 14	
Buddhaschaft	163
KAPITEL 15	
Bodhichitta hervorbringen	171
NACHWORT	
von Khyongla Rato und Richard Gere	183