

# **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 Geistestrübungen 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