
Inhaltsangabe

Erlösung durch Schokolade	•	9
Quellen der Unzufriedenheit	•	13
Der Ursprung unserer Probleme	•	19
Anhaften und Loslassen	•	27
Das Ego drängt sich dazwischen	•	37
Interpretationen, die die Wut erfunden hat	•	45
Das Herz des Dharma	•	51
Innere Psychologie	•	59
Qualitäten des Geistes	•	65
Warum meditieren wir?	•	75
Bemühen und Erwartung	•	87
Überprüfung anhand eurer eigenen Erfahrung	•	91
Schlafen und Aufwachen	•	99
Die unbestreitbare Tatsache von Karma	•	105

- »Meine Feinde sind
verschwunden« • 119
- Alle Wesen in gleicher Weise
annehmen • 125
- Ausgeglichenheit • 135
- Wahre Wohltätigkeit • 139
- Die Bedeutung von Leerheit • 141
- Der Weisheitsgeist • 155
- Zuflucht nehmen • 161
- Über das Meditieren • 165
- Eine Innere Revolution einleiten • 179
- Nachwort • 185