
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