

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 7 |
| Einleitung | 11 |
| I DEN GEIST DEM SPIRITUELLEN WEG ZUWENDEN .. | 19 |
| 1 Die Kostbarkeit des menschlichen Lebens | 20 |
| 2 Reflexionen über die Vergänglichkeit und den Tod | 33 |
| 3 Vom Samen zur Frucht oder: Das Gesetz von Ursache und Wirkung | 48 |
| 4 Die innewohnende Unzufriedenheit in einer durch Unwissenheit bedingten Welt | 56 |
| 5 Abkehr von den Ursachen des Leidens | 65 |
| II GRUNDLAGEN DER PRAXIS | 99 |
| 1 Zufluchtnahme | 100 |
| 2 Uneigennützige Liebe und Mitgefühl | 103 |
| 3 Die sechs Vollkommenheiten oder transzendenten Tugenden | 138 |
| 4 Geistige Schleier reinigen und Verdienste erwerben | 171 |
| 5 Der spirituelle Meister – mit dem Geist des Meisters eins werden | 186 |

| | |
|--|-----|
| III DER HAUPTWEG | 203 |
| 1 Die Natur des Geistes verstehen | 204 |
| 2 Der Einsiedler | 229 |
| 3 Die spirituelle Praxis vertiefen | 243 |
| 4 Sicht, Meditation und Verhalten | 249 |
| IV HINDERNISSE BESEITIGEN UND IN DER PRAXIS | |
| FORTSCHREITEN | 289 |
| 1 Fehler aufspüren | 290 |
| 2 Innere Dämonen ausschalten | 333 |
| Anmerkungen | 340 |
| ANHANG | 352 |
| Glossar | 359 |
| Biografische Angaben zu den wichtigsten zitierten Autoren | 373 |
| Dank | 411 |