

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