

Inhalt

Vorwort	7
I. Die vier Wohnstätten der Götter	9
1. Liebende Güte (<i>mettā</i>)	10
<i>Liebende-Güte-Meditation</i>	29
2. Mitgefühl (<i>karunā</i>).....	33
3. Mitfreude (<i>muditā</i>)	36
4. Gleichmut (<i>upekkhā</i>).....	38
II. Karma und Wiedergeburt	41
III. Vier Arten von Glück	63
IV. Die drei Tore zur Befreiung	77
1. Die vorstellungslose Befreiung	78
2. Die wunschlose Befreiung	80
3. Die substanzlose Befreiung	82
V. Der überweltliche Weg	89
VI. Die Zehn Vollkommenheiten	97
VII. Die fünf Hindernisse	121
VIII. Achtsamkeit	159
IX. Die Vier Edlen Wahrheiten	171
X. Die vier Nährstoffe	185

XI.	Wie Prinz Siddhārtha zum Buddha wurde.....	195
XII.	Geschichten und Legenden.....	209
1.	Ānanda.....	209
2.	Saṅgharakkhita und sein Neffe	212
3.	Ein alter Mönch, der sich für erleuchtet hielt ...	214
4.	Nanda	215
5.	Devadatta	217
6.	Kisā Gotamī	218
7.	Die Nonne Khemā	220