

# Inhalt

<i>Vorwort</i> .....	7
Kapitel 1	
Wege zur Meditation .....	9
Kapitel 2	
Das Heil der Tugend .....	25
Kapitel 3	
Das Heil der Vertiefung .....	44
Kapitel 4	
Das Heil der Weisheit .....	58
Kapitel 5	
Das Heil der Erlösung durch die Läuterung der Vollkommenheiten .....	74
Kapitel 6	
Die Läuterung von Herz und Geist .....	118
Kapitel 7	
Die Läuterung der Ansichten .....	133
Kapitel 8	
Die Läuterung der Zweifel .....	145
Kapitel 9	
Die Läuterung durch den Erkenntnisblick von Pfad und Nicht-Pfad .....	159

Kapitel 10	
Die Läuterung durch Erkennen des Pfades .....	174
Kapitel 11	
Die Läuterung durch Wissen und	
Erkenntnis .....	186
Kapitel 12	
Das Ziel des spirituellen Lebens .....	201
Kapitel 13	
Überweltliche Tugenden .....	214
Kapitel 14	
Abwendung vom Materiellen und Hinwendung	
zum Spirituellen .....	229
Kapitel 15	
Tugendregeln als Basis für die	
Alltagsgewohnheiten .....	239
Kapitel 16	
Der Alltag als Fundament für ein spiriutelles	
Leben .....	245
Liebende-Güte-Meditation	
<i>Liebevolles Zusammenleben</i> .....	253
<i>Glossar</i> .....	255