

Inhalt

Vorwort	9
I. Die erste Ebene des Glücks	
Die Welt der Sinne	11
<i>Erklärung der Kontemplation</i>	30
<i>Kontemplation über die Sinneskontakte</i>	32
II. Die zweite Ebene des Glücks	
Reinheit des Herzens	37
<i>Liebende-Güte-Kontemplation</i>	57
<i>Liebende-Güte-Meditation</i>	61
III. Die zweite Ebene des Glücks	
Mit anderen fühlen	65
<i>Kontemplation über Mitgefühl</i>	84
<i>Liebende-Güte-Meditation</i>	88
IV. Die zweite Ebene des Glücks	
Freude verschenken	91
<i>Liebende-Güte-Meditation</i>	102
V. Die zweite Ebene des Glücks	
Wir gehören zusammen	107
<i>Kontemplation über das Erdelement</i>	120
VI. Die dritte Ebene des Glücks	
Ein Heim für den Geist	125

VII. Die dritte Ebene des Glücks	
Wunschlos glücklich	151
VIII. Die dritte Ebene des Glücks	
Erlebbare Unendlichkeit	165
IX. Die dritte Ebene des Glücks	
Neuland	185
X. Die vierte Ebene des Glücks	
Anders denken – anders sein	197
<i>Kontemplation über die Vergänglichkeit</i>	217
XI. Die vierte Ebene des Glücks	
Die Welt sehen, wie sie wirklich ist	223
<i>Liebende-Güte-Meditation</i>	242
<i>Glossar</i>	247
<i>Danksagung</i>	253