

INHALT

Vorwort	7
1. Kapitel: Meine Grundauffassung	12
2. Kapitel: Stufen der Entwicklung	18
3. Kapitel: Die grundlegende Reinheit des Geistes	25
4. Kapitel: Der Schritt, der das Fundament legt: Freund und Feind betrachten	38
5. Kapitel: Der erste Schritt: Freunde wiedererkennen	47
6. Kapitel: Der zweite Schritt: Güte und Freundlichkeit wertschätzen	55
7. Kapitel: Der dritte Schritt: Güte und Freundlichkeit erwidern	72
8. Kapitel: Der vierte Schritt: Lernen zu lieben	75
9. Kapitel: Der Unterschied zwischen Liebe und Anhaftung	95
10. Kapitel: Liebe als Fundament der Menschenrechte .	110
11. Kapitel: Den Kreis der Liebe erweitern	118
12. Kapitel: Der fünfte Schritt: Die Macht des Mit- gefühls	127
13. Kapitel: Der sechste Schritt: Bedingungslose Hingabe	147

14. Kapitel: Der siebte Schritt: Uneigennützte und nächstenliebende Erleuchtung anstreben	151
15. Kapitel: Die gewaltige Kraft von Uneigennützigkeit und Nächstenliebe	174
16. Kapitel: Aus Liebe handeln	182
Ausgewählte Bibliographie	192