

Inhalt

Ein Wort zuvor.....	10
1 Achtsamkeit	13
Übungen zur Achtsamkeit	28
2 Freigebigkeit	31
Übungen zur Freigebigkeit	35
3 Ethik	39
Übungen zur Ethik	56
4 Entschiedenheit	65
Übungen zur Entschiedenheit	73
5 Weisheit	75
Übungen zur Weisheit	86
6 Anstrengung	87
Übungen zur Anstrengung	92
7 Geduld	101
Übung zur Geduld	106
8 Wahrhaftigkeit	107
Übungen zur Wahrhaftigkeit	110
9 Entschlossenheit	113
Übungen zur Entschlossenheit	117
10 Meditation	121
Übung zur Meditation	126
11 Liebende Güte	127
Übung zur Liebenden Güte	130
12 Gleichmut	131
Ein Wort danach	134
Übungsweg W.I.S.D.O.M.	137
Fragen und Antworten	140