

# Inhalt

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