

# Inhalt

Eine Einladung	9
Vergebung	25
Meditation der Vergebung	56
Meditation des Loslassens	62
Meditation der Trauer	66
Meditation der Versöhnung	70
Liebende Güte	75
Meditation der liebenden Güte	126
Meditation des Mitgefühls	132
Meditation der Dankbarkeit und Freude	138
Frieden	145
Meditation der Gelassenheit und des Friedens	206
Der ozeangleiche Geist	211
Der spiegelgleiche Geist	213
Der himmelgleiche Geist	215
Dank	219
Quellen	220
Der Autor	223