

# INHALT

Vorbemerkung	7
Wir suchen alle Glück und meiden Leid	9
Praktische Meditation und ihre Voraussetzungen	21
Was ist das – Geist?	24
Geistesfaktoren – positiv und negativ	30
Existenzweisen von Körper und Geist	39
Wie man meditieren sollte	45
Nachdenken über die Vier Wahrheiten	60
Zusammenwirken von Weisheit und Methode	65
Wie existieren die Dinge wirklich?	69
Entscheidend sind unsere Motive	75