

Inhalt

Dank	7
Vorwort	9
Die Lehrrede des Buddha über die Liebende Güte	11
Herzensfrieden	13
<i>15 Bedingungen</i>	
Man sei:	
1. Fähig	21
2. Aufrecht	23
3. Freimütig	28
4. Ohne Stolz	33
5. Zugänglich, leicht ansprechbar	37
6. Sanftmütig	43
7. Leicht befriedigt	49
8. Zufrieden	53
9. Nicht zu geschäftig	57
10. Genügsam	60

11. Die Sinne still	63
12. Klar der Verstand	68
13. Nicht dreist	71
14. Nicht gierig sei das Verhalten	74
15. Auch nicht im Kleinsten gäbe es ein Ver- gehen, wofür uns Weise tadeln könnten	78
Glück	83
Keinerlei Übelwollen	88
Herzensverbindung	91
Bedingungslose Liebe	94
<i>Anhang</i>	
Erklärung von Meditation und Kontemplation	101
Liebende-Güte-Kontemplation	104
Liebende-Güte-Meditation: Springbrunnen der Liebe	108
Liebende-Güte-Meditation: Verzeihen	112
Liebende-Güte-Meditation: Blumengarten im Herzen	116
Liebende-Güte-Meditation: Mitgefühl	121