Inhalt

<i>Vorwort</i>	7
Kapitel 1	
Wege zur Meditation	9
Kapitel 2	
Das Heil der Tugend	25
Kapitel 3	
Das Heil der Vertiefung	44
Kapitel 4	
Das Heil der Weisheit	58
Kapitel 5	
Das Heil der Erlösung durch die Läuterung der Vollkommenheiten	74
Kapitel 6	
Die Läuterung von Herz und Geist	118
Kapitel 7	
Die Läuterung der Ansichten	133
Kapitel 8	
Die Läuterung der Zweifel	145
Kapitel 9	
Die Läuterung durch den Erkenntnisblick von Pfad und Nicht-Pfad	159

Kapitel 10	
Die Läuterung durch Erkennen des Pfades	174
Kapitel 11	
Die Läuterung durch Wissen und Erkenntnis	186
Kapitel 12	
Das Ziel des spirituellen Lebens	201
Kapitel 13	
Überweltliche Tugenden	214
Kapitel 14	
Abwendung vom Materiellen und Hinwendung zum Spirituellen	229
Kapitel 15	
Tugendregeln als Basis für die Alltagsgewohnheiten	239
Kapitel 16	
Der Alltag als Fundament für ein spiriutelles Leben	245
Liebende-Güte-Meditation <i>Liebevolltes Zusammenleben</i>	253
<i>Glossar</i>	255