

## *Inhalt*

Vorwort .....	7
Zwei Möglichkeiten der Spiegelung .....	9
Liebende-Güte-Meditation ( <i>Reinheit des Herzens</i> ) ...	27
Ferien vom Ich .....	33
Frieden auf Erden .....	55
Liebende-Güte-Meditation ( <i>Mitgefühl</i> ) .....	75
Die Welt so sehen, wie sie wirklich ist .....	79
Liebende-Güte-Meditation ( <i>Geliebtester Mensch</i> ) .....	101
<i>Glossar</i> .....	107
<i>Lebenslauf Ayya Khema</i> .....	111