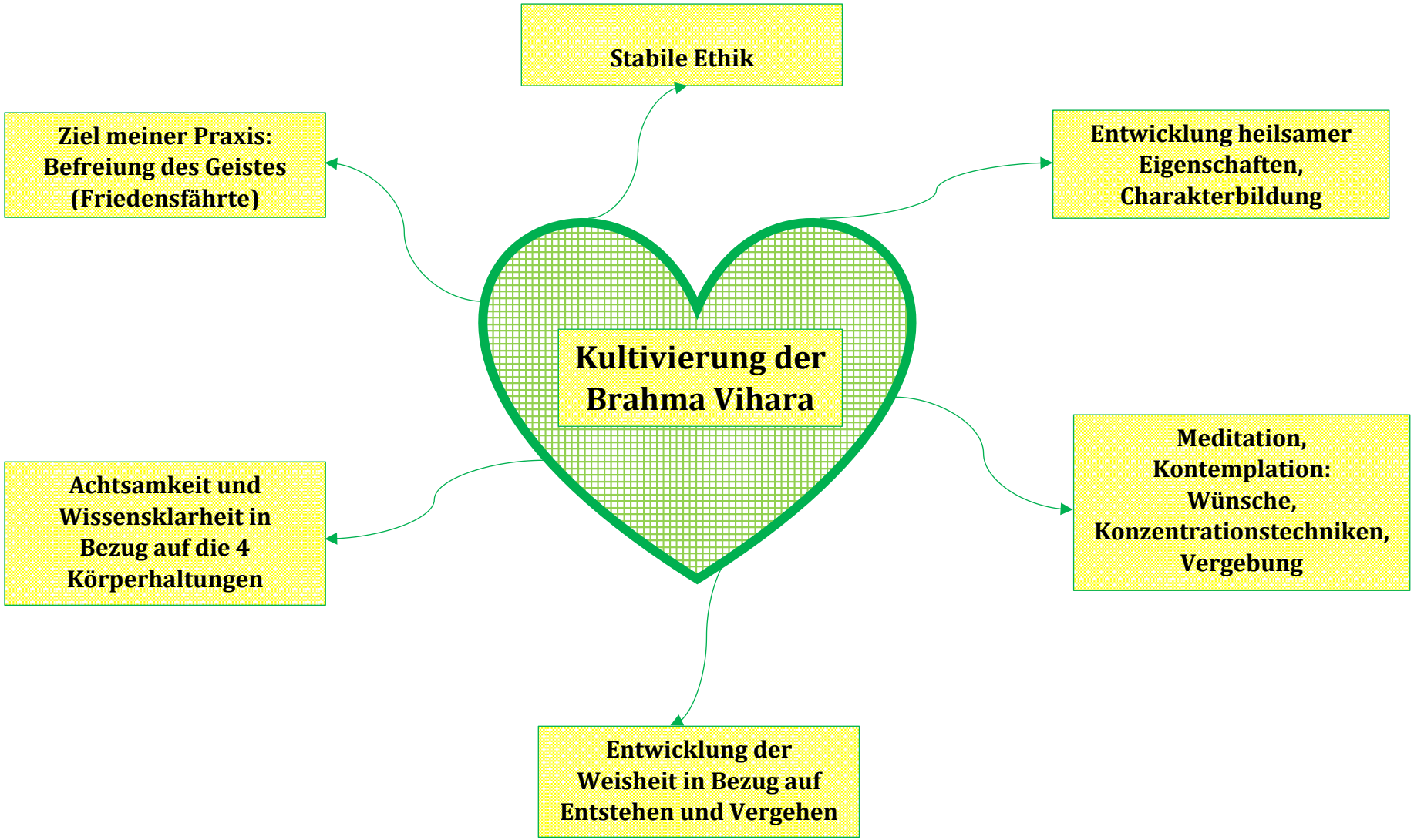
Kultivierung der Brahma Vihara
Stabile Ethik
Ziel meiner Praxis: Befreiung des Geistes (Friedensfährte)
Entwicklung heilsamer Eigenschaften, Charakterbildung
Achtsamkeit und Wissensklarheit in Bezug auf die 4 Körperhaltungen
Meditation, Kontemplation: Wünsche, Konzentrationstechniken, Vergebung
Entwicklung der Weisheit in Bezug auf Entstehen und Vergehen