



Bei einer Behinderung durch störende Gedanken soll man  
über das Gegenteil meditieren. ¶

Zehn Variationen guter Gefühle: Freude - Dankbarkeit  
Heiterkeit - Interesse - Hoffnung - Stolz - Vergnügen  
Inspiration - Ehrfurcht - Liebe.  
Die Kraft der Gedanken. ¶

