

# Die Meditation des Großen Mitgefühls

---

01 – Titel	(00:09)
02 – Die Sitzhaltung	(01:23)
03 – 9-fache Reinigung des Atems	(03:12)
04 – 4 Grundlegende Gedanken	(02:46)
05 – Innere Ausrichtung – Die Zuflucht	(02:01)
06 – Innere Ausrichtung – 4 Grenzenlosen	(01:16)
07 – Entstehungsphase	(03:21)
08 – Visualisierung des Mantras	(00:48)
09 – Bitte und Lobpreis	(01:45)
10 – Mantra-Vorbereitung	(00:49)
11 – Mantra-Gesang	(07:53)
12 – Mantra-Rezitation	(04:17)
13 – Vollendungsphase	(01:12)
14 – Stille	(03:00)
15 – Widmung	(00:57)

---

Total: (35:22)