

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	9
Vorwort	11
Die Vortrefflichkeit von <i>Bodhichitta</i>	13
Die Quelle anzapfen	21
Die Tatsachen des Lebens	31
Bei sich bleiben	39
Losungen für den Krieger	51
Vier grenzenlose Eigenschaften	59
Liebende Güte	63
Mitgefühl	75
Tonglen	83
Fähig sein, sich zu freuen	89
Die Schulung zur Freude vertiefen	97
Die Vogelperspektive	101
Sich dem Feind stellen	107
Ein Neuanfang	115
Stärke	119
Drei Arten der Faulheit	127
Das Wirken des <i>Bodhisattva</i>	133
Bodenlosigkeit	141

Die Verstärkung der Neurose	149
Wenn der Weg steinig wird	155
Der spirituelle Freund	161
Der Zwischenzustand	167
Abschließende Wunschformel	173

Anhang: Übungen und Materialien

Atishas Lösungen zur Geistesschulung	177
Rezitation der Vier Grenzenlosen	181
Die Übung von Mitgefühl	183
Die dreistufige Wunschformel	185

Anmerkungen	186
--------------------------	-----

Literaturverzeichnis	187
-----------------------------------	-----

Kontaktadressen	190
------------------------------	-----