

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1. Tonglen im täglichen Leben	17
Sitzen als Grundlage	
Wunschgebete sprechen	
Übung der Gleichheit	
Unser Herz öffnen	
Tonglen im Augenblick	
Tonglen auf der Straße	
Sich an die Stelle anderer versetzen	
2. Tonglen auf dem Kissen	34
Eine Liste machen	
Die vier Abschnitte	
Zurück zum Sitzen	

3. Sich die Übung zu eigen machen	54
Verschiedene Themen	
Das Herz weit machen	
Die Barrieren auflösen	
Den Fluß in Gang bringen	
Spontanes Tonglen	
Den Kreis des Mitgefühls ausdehnen	
Die Konfrontation mit sich selbst	
Mitgefühl ausstrahlen	
Maitri Bhavana	
Sukhāvatī	
4. Was tun, wenn wir steckenbleiben?	63
Die Motivation bekräftigen	
Die Vier Erinnerungen	
Hindernisse als den Pfad benutzen	
Fünf verbreitete Hindernisse	
Andere Stützen der Übung	
5. Hilft Tonglen wirklich?	82
6. Fragen und Antworten	86
Allgemeine Fragen	
Fragen zur Technik	
Tonglen für Alltagssituationen	

ANHANG

Die fortlauende Bodhichitta-Praxis	123
Die Übung des Absoluten Bodhichitta	
Die Übung des Relativen Bodhichitta	
Lojong-Praxis	
Das Kultivieren von Maitri und Mitgefühl	127
Die Maitri-Übung in sieben Abschnitten	
Zeiteinteilung bei der Praxis	130
Praxis in der Gruppe	
Praxis zu Hause	
Tägliche Rezitationen	132
Die Vier Grenzenlosen	
Das Bodhisattva-Gelübde	
Wunschgebete	
Widmungen des Verdienstes	
Die Freundlichkeit	
Maitri Bhavana	138
Instruktionen für den Übungsleiter	
Kommentar zum Maitri Bhavana	
von Chögyam Trungpa Rinpoche	
Glossar	143
Literaturverzeichnis	149
Nützliche Adressen	153