

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>11</b>
----------------	-----------

<b>1. Tonglen im täglichen Leben</b>	<b>17</b>
--------------------------------------	-----------

- Sitzen als Grundlage
- Wunschgebete sprechen
- Übung der Gleichheit
- Unser Herz öffnen
- Tonglen im Augenblick
- Tonglen auf der Straße
- Sich an die Stelle anderer versetzen

<b>2. Tonglen auf dem Kissen</b>	<b>34</b>
----------------------------------	-----------

- 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  
Sukhâvatî

**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 fortlaufende 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**