

# Inhalt

|  |         |
|--|---------|
| Vorwort der Herausgeberin                    | 7       |
| <br>ERSTER TEIL: DIE PERSÖNLICHE REISE       | <br>11  |
| 1. Was ist das Herz des Buddha?              | 13      |
| 2. Intellekt und Intuition                   | 24      |
| 3. Die vier Grundlagen der Achtsamkeit       | 31      |
| 4. Ergebnisse                                | 68      |
| <br>ZWEITER TEIL: STADIEN DES PFADES         | <br>93  |
| 5. Zuflucht nehmen                           | 95      |
| 6. Das Bodhisattva-Gelübde                   | 117     |
| 7. Eine heilige Welt: Die Vajrayoginī-Praxis | 141     |
| <br>DRITTER TEIL: MITEINANDER LEBEN          | <br>179 |
| 8. Beziehungen                               | 181     |
| 9. Den Tod nicht leugnen                     | 186     |
| 10. Alkohol als Medizin oder Gift            | 195     |
| 11. Übung und grundlegende Gutheit:          |         |
| Worte für Kinder                             | 201     |
| 12. Dharma-Poetik                            | 209     |
| 13. Schein-Energie                           | 216     |
| 14. Aufwachen                                | 218     |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| ANHANG                 | 225 |
| Das Pön-Leben          | 227 |
| Der Vajrayoginī-Altar  | 240 |
| Dank der Herausgeberin | 248 |
| Über den Autor         | 250 |
| Die Quellen            | 255 |