

Inhalt

Vorwort der Herausgeberin	7
ERSTER TEIL: DIE PERSÖNLICHE REISE	11
1. Was ist das Herz des Buddha?	13
2. Intellekt und Intuition	24
3. Die vier Grundlagen der Achtsamkeit	31
4. Ergebenheit	68
ZWEITER TEIL: STADIEN DES PFADES	93
5. Zuflucht nehmen	95
6. Das Bodhisattva-Gelübde	117
7. Eine heilige Welt: Die Vajrayogini-Praxis	141
DRITTER TEIL: MITEINANDER LEBEN	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