

INHALT

Vorwort der Herausgeberin.	11
1. Die Liebe, die nicht vergeht	17
2. Die heilende Kraft des Bodhichittas	19
3. Im Ungewissen zu Hause	21
4. Die Weisheit der Ausweglosigkeit	23
5. Die Grundübung der Liebenden Güte	25
6. Liebende Güte und Meditation	27
7. Warum meditieren?	29
8. Die Sechs Punkte der Haltung	31
9. Unsere wahre Geschichte gibt es nicht	33
10. Sitzen	35
11. Die vier Eigenschaften der Maitrî	37
12. Die Wurzel des Leidens	39
13. Das Wetter und die Vier Edlen Wahrheiten	41
14. Die Tatsachen des Lebens: Vergänglichkeit	43
15. Niemandem ein Leid zufügen	45
16. Der Dharma	47
17. Die Übung von Achtsamkeit und Zurückhaltung	49
18. Laß es sein, wie es ist	51
19. Mit den Lösungen arbeiten	53
20. Lösung: „Alles, was du tust, solltest du mit einer Absicht unternehmen“	55
21. Pfeile in Blumen verwandeln	57
22. Es gibt nichts Festes	61
23. Die Tatsachen des Lebens: Ichlosigkeit	63

24. In der Mitte bleiben	65
25. Losung: Halte dich an den hauptsächlichen der beiden Zeugen	67
26. Am Rand des Abgrunds	69
27. Die Tatsachen des Lebens: Leiden	71
28. Hoffnung und Furcht	73
29. Werde leichter und lichter (und mach mal etwas ganz anderes)	75
30. Die Vier Mahnungen	77
31. Himmel und Hölle	79
32. Die drei unnützen Strategien	81
33. Das Gegenteil von Samsâra	83
34. Die Vier Grenzenlosen Eigenschaften kultivieren	85
35. Die Übung der Liebenden Güte	87
36. Erbarmen kultivieren	91
37. Erbarmen praktizieren	93
38. Lernen, sich zu freuen	95
39. Die Übung von Gleichmut	97
40. Die Vogelperspektive	99
41. Sei, wo du bist	101
42. Tonglen und Furchtlosigkeit	103
43. Tonglen und wechselseitige Verbundenheit	105
44. Die Vier Stadien des Tonglen	107
45. Beginne, wo du bist	109
46. Die Angst kennenlernen	111
47. Das Leiden zur Kenntnis nehmen	113
48. Losung: „Verändere deine Einstellung, aber bleibe natürlich“	115
49. Liebende Güte und Tonglen	117
50. Losung: „Vermagst du zu üben, wenn du abgelenkt bist, dann bist du ein gut geschulter Mensch“	119
51. Tonglen vertiefen	121
52. Das leere Boot	123

53. Die Drei Punkte	125
54. Tonglen im Augenblick	127
55. Beginne, wo du bist (immer und immer wieder)	129
56. Das Leben erfahren	131
57. Sehen, was ist	133
58. Der Buddha	135
59. Jetzt	139
60. Das Herz des Alltagslebens	141
61. Der sich weitende Kreis des Erbarmens	143
62. Unannehmlichkeiten	145
63. Den Kreis ausweiten	147
64. Was ist Karma?	149
65. Erwachsen werden	151
66. Losung: „Erwarte kein Lob“	153
67. Sechs Weisen mitfühlenden Lebens	155
68. Prajñâ	157
69. Großzügigkeit	159
70. Disziplin	161
71. Geduld	163
72. Freudige Bemühung	165
73. Meditation	167
74. Die Welt für sich sprechen lassen („Interpretiere nichts falsch“)	169
75. Meditation und Prajñâ	171
76. Sich vornehmen, offen zu bleiben	173
77. Losung: „Laß alle Hoffnung auf Ergebnisse fahren“	175
78. Kühle Einsamkeit	177
79. Losung: „Schule dich in den Drei Schwierigkeiten“	179
80. Kommunikation aus dem Herzen	181
81. Die große Zwickmühle	183
82. Neugier und der Kreis des Erbarmens	185
83. Die Praxis des Tonglen erweitern	187
84. Losung: „Sei dankbar gegenüber jedermann“	189

85. Hindernisse als Fragen	191
86. Sechs Weisen, einsam zu sein	193
87. Gut durchgearbeitet	195
88. Verbindlichkeit	197
89. Drei Methoden zur Arbeit mit dem Chaos	199
90. Gleichmut im Augenblick	201
91. Die Wahrheit ist unbequem	203
92. Im furchtlosen Zustand verweilen	205
93. Das essentielle Paradox	207
94. Nichts, woran man sich festhalten könnte	209
95. Losung: „Führe sämtlichen Tadel in einen zusammen“	211
96. Genau dieser Augenblick ist der perfekte Lehrmeister	213
97. Die losen Enden aufnehmen	215
98. Die Vier Methoden des Sitzenbleibens	217
99. Vergebung kultivieren	219
100. Das Paradox umfangen	221
101. Der Sangha	223
102. Genau wie ich (Erbarmen im Augenblick)	225
103. Losung: „Übe die Fünf Stärken, die essentiellen Herzunterweisungen“	227
104. Den Kreislauf des Samsâras umkehren	229
105. Der Pfad ist das Ziel	231
106. Die Verstärkung der Neurose	233
107. Mitühlende Selbsterkundung	235
108. Losung: „Bewahre dir immer allein einen freudigen Geist“	237
 Die Widmung des Verdienstes	239
Glossar	241
Anmerkungen	245
Literaturverzeichnis	247