

# Inhalt

Tashi Deleg – Möge es Ihnen gut ergehen	9
Der Klang der Weisheit in der neuen Heimat und eine Reise durch die Geschichte Tibets	13
Die universelle Kraft der tibetischen Mantras	37
DIE MANTRAS I	71
»JEWEL« TAKING REFUGE IN THE THREE JEWELS	72
OM MANI PEME HUM	85
HEART SUTRA	96
Von Windpferden und Glücksschleifen	111
DIE MANTRAS II	129
TARA	130
PRAISING TARA	148
VAJRA GURU	154
Der Klang der Mantras	163
DIE MANTRAS III	173
MEDIZINBUDDHA	174
AMIDABA	190
100 SYLLABLE VAJRA SATTVA	206
Mantras und ihre Wirkung	221
Danksagung	233
Anhang	235