

Inhalt

Abbildungen	vii
Danksagung	ix
Einführung	1

ERSTER TEIL: Powa zum eigenen Wohl und zum Wohle anderer praktizieren

Die vorbereitenden Übungen	13
Schulung in Powa Meditation	39
Powa zum Zeitpunkt des Todes praktizieren	45
Tod, Zwischenzustand und Wiedergeburt	57
Wie wir den Sterbenden und denen, die gestorben sind, helfen	85

ZWEITER TEIL: Die fünf Kräfte in die Powa Praxis einbinden

Motivation und Vertrautheit	103
Schulung in Tugend	111
Reinigung und Gebet	179

Anhang I – Die zusammengefasste Bedeutung des Textes	193
---	-----

Anhang II – Sadhanas <i>Befreiendes Gebet</i>	200
<i>Der Pfad ins Reine Land</i>	203

<i>Die Powa Zeremonie</i>	217
<i>Der Pfad des Mitgefühls für Verstorbene</i>	235
<i>Der Pfad des Mitgefühls für Sterbende</i>	249
<i>Tiefempfundene Gebete</i>	259
<i>Mahayana Bekenntnissutra</i>	269
 Glossar	 279
Bibliografie	297
Studienprogramme des Kadampa Buddhismus	303
Tharpa Niederlassungen weltweit	309
Stichwortverzeichnis	313
Leseempfehlungen	323