

# INHALT

|  |        |
|--|--------|
| Diese so seltene günstige Gelegenheit                                  | 8      |
| Sich vertrauensvoll für Mitgefühl und Segen<br>der Drei Juwelen öffnen | 15     |
| Von Indien nach Tibet und nun in den Westen                            | 20     |
| Die Natur des Geistes  | 25     |
| Shine, Lhagthong und Mahamudra   | 38     |
| Meditationsanleitung   | 41     |
| <br>Der karmische Prozess  | <br>46 |
| Die Leerheit des Geistes   | 55     |
| Gewöhnliche Wesen, Bodhisattvas und Buddhas                            | 66     |
| Unsere menschliche Lage  | 70     |

Augenblick für Augenblick wandelt sich alles

76

Die Praxis des Dharma in die täglichen Aktivitäten  
einbinden

79

Vertrauen, Mitgefühl und Weisheit verleihen allem,  
was man tut, große Kraft

84

Weltliche und die weltüberschreitende geistige Sammlung

92

Angeleitete Meditation

95

Die Bodhisattva Gelübde

106

Relatives und letztendliches Bodhicitta

111

Anmerkungen

123