

INHALT

Diese so seltene günstige Gelegenheit	
	8
Sich vertrauensvoll für Mitgefühl und Segen	
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
Der karmische Prozess	
	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