

Inhalt

Vorwort	11
1. Tonglen im täglichen Leben	15
Sitzen als Grundlage	
Wunschgebete sprechen	
Übung der Gleichheit	
Unser Herz öffnen	
Tonglen im Augenblick	
Tonglen auf der Straße	
Sich an die Stelle anderer versetzen	
Tonglen auf dem Kissen	31
Eine Liste machen	
Die vier Abschnitte	
Zurück zum Sitzen	

3. Sich die Übung zu eigen machen	49
Verschiedene Themen	
Das Herz weit machen	
Die Barrieren auflösen	
Den Fluss in Gang bringen	
Spontanes Tonglen	
Den Kreis des Mitgefühls ausdehnen	
Die Konfrontation mit sich selbst	
Mitgefühl ausstrahlen	
<i>Maitrī bhāvana</i>	
<i>Sukhāvatī</i>	
4. Was tun, wenn wir stecken bleiben?	59
Die Motivation bekräftigen	
Die Vier Erinnerungen	
Hindernisse als den Pfad benutzen	
Fünf verbreitete Hindernisse	
Andere Stützen der Übung	
5. Hilft Tonglen wirklich?	77
6. Fragen und Antworten	81
Allgemeine Fragen	
Fragen zur Technik	
Tonglen für Alltagssituationen	

ANHANG

Die fortlaufende Bodhichitta-Praxis	115
Die Übung des Absoluten <i>Bodhichitta</i>	
Die Übung des Relativen <i>Bodhichitta</i>	
Lojong-Praxis	
Das Kultivieren von <i>Maitri</i> und Mitgefühl	119
Die <i>Maitrī</i> -Übung in sieben Abschnitten	
Zeiteinteilung bei der Praxis	123
Praxis in der Gruppe	
Praxis zu Hause	
Tägliche Rezitationen	125
Die Vier Grenzenlosen	
Das Bodhisattva-Gelübde	
Wunschgebete	
Widmungen des Verdienstes	
Die Freundlichkeit	
<i>Maitri bhavana</i>	131
Instruktionen für den Übungsleiter	
Kommentar zum <i>Maitrī bhāvana</i>	
von Chögyam Trungpa Rinpoche	
Glossar	137
Literaturverzeichnis	143
Nützliche Adressen	147