

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>11</b>
----------------------	-----------

<b>1. Tonglen im täglichen Leben .....</b>	<b>15</b>
--	-----------

- Sitzen als Grundlage
- Wunschgebete sprechen
- Übung der Gleichheit
- Unser Herz öffnen
- Tonglen im Augenblick
- Tonglen auf der Straße
- Sich an die Stelle anderer versetzen

<b>Tonglen auf dem Kissen .....</b>	<b>31</b>
-------------------------------------	-----------

- 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

*Maitrī bhāvana*

*Sukhāvatī*

### **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

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