

Inhalt

Abbildungen	vii
Danksagung	viii
Einleitung	1
Bodhisattva Langri Tangpa	13
Die herausragenden Eigenschaften dieser Anleitungen	21
Die vorbereitenden Übungen	29
Lernen, andere wertzuschätzen	53
Wertschätzende Liebe vertiefen	69
Austauschen vom Selbst mit anderen	97
Großes Mitgefühl	135
Wünschende Liebe	151
Die Niederlage annehmen und den Sieg anbieten	169
Nehmen und Geben	181
Der kostbare Geist des Bodhichitta	205
Schulung in endgültigem Bodhichitta	229
Wie wir die Praxis dieser Anleitungen integrieren	285
Widmung	295
Anhang I – Der Urtext: <i>Acht Verse der Geistesschulung</i>	297
Anhang II – Die zusammengefasste Bedeutung des Kommentars	301

Anhang III – Sadhanas	
<i>Befreiendes Gebet</i>	308
<i>Essenz des Glücks</i>	310
<i>Gebete für die Meditation</i>	324
Glossar	332
Bibliografie	348
Studienprogramme des Kadampa Buddhismus	354
Tharpa Niederlassungen weltweit	361
Stichwortverzeichnis	363
So finden Sie Ihr nächstgelegenes Kadampa Meditationszentrum	380