

# Inhalt

## *TEIL EINS: Grundlage*

Einleitung	3
Innerer Frieden	7
Wie wir einen friedvollen Geist entwickeln und bewahren	17
Wiedergeburt	23
Tod	31
Karma	45
Samsara	61
Eine spirituelle Praxis für uns alle	81
Sinnvolle Objekte	97

## *TEIL ZWEI: Fortschritt*

Lernen, andere wertzuschätzen	111
Wie man wertschätzende Liebe vertieft	133
Austauschen vom Selbst mit anderen	161
Großes Mitgefühl	195
Wünschende Liebe	211
Nehmen und Geben	219
Das höchste gute Herz	240
Endgültiger Bodhichitta	247
Widmung	303

Anhang I – <i>Befreiendes Gebet und Gebete für     die Meditation</i>	305
Anhang II – Was ist Meditation?	315

Glossar	322
Bibliografie	336
Tharpa Niederlassungen weltweit	341
Stichwortverzeichnis	343
So finden Sie Ihr nächstgelegenes Kadampa Meditationszentrum	362