

## INHALT

Inhalt	5
Einstimmung	7
Danksagung und Widmung	14
Eins      Buddhismus im Wandel der Zeiten	17
1      Individuation und Erwachen	19
2      Vier Wahrheiten als Aufgaben	39
3      Was ist Tantra?	80
4      Mit allen Sinnen üben	90
5      Was tun wir, wenn wir üben?	102
Zwei     Die Grüne Tara: Eine Vision für den Westen	125
6     Beziehungen und Einsicht	126
7     Zuflucht im Außen, in uns und unfassbar	142
8     Wer bin ich, wenn ich »ich« sage?	154
9     Tara mit und ohne Form	166
10    Taras wunderbare Eigenschaften	188
Drei     Die Praxis der Grünen Tara	217
11    Varianten der Tara-Praxis	218
12    Kommentar zur Sadhana	238
13    Fragen und Rückmeldungen zur Tara-Praxis	266

Vier	Alte und neue Texte	311
14	Die Sadhana von Lama Yeshe	312
15	Die Tara-Legende	328
16	Neue Lieder und Gebete	334
17	Talkshow mit der Grünen Tara	343
18	Fünf Texte	364
 <b>Anhang</b>		387
Sechs thematische Grundübungen		388
Alphabetisches Glossar		393
Nützliche Listen		405
Leseempfehlungen		416
Sylvia Wetzel: Biografie und Veröffentlichungen		426
Das Tara Libre Netzwerk. Lehrerinnen und Kurse		430
Ausführliches Inhaltsverzeichnis		433