

## 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
Anhang		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