

# Inhalt

Vorwort	7
Geleitwort von <i>Tarhang Tulku</i>	9
Einführung von <i>Tarhang Tulku</i>	12

## Teil Eins: Die Übertragungslinie

Das Leben des Śākyamuni Buddha	19
Drei Wege zur Befreiung	31
Guru Padmasambhava	34
Die Entwicklung des tibetischen Buddhismus	46
Die Heirat von Srong-btsan-sgam-po	55
Linienhalter der rNyin-gma	62
Die Sieben Gurus von Tarhang Tulku	90

## Teil Zwei: Lehren der Tradition

Den Geist dem Dharma zuwenden	<i>Klong-chen-pa</i>	101
Die Art die Lehren zu hören	<i>dPal-sprul Rinpoche</i>	105
Die Lehre von der Quintessenz in Drei Worten	<i>Lama Mi-pham</i>	109
Das Merkmal des Mahāyāna	<i>Śāntideva</i>	112
Eine Leiter zur Befreiung	<i>dPal-sprul Rinpoche</i>	117
Ein Geschmack	<i>dPal-sprul Rinpoche</i>	120
Die Vier Dämonen	<i>Ma-gcig Lab-sgron-ma</i>	123
Ein Blick in den Raum-gleichen Spiegel	<i>Lama Mi-pham</i>	128
Anweisungen zur Erlangung innerer Ruhe	<i>Lama Mi-pham</i>	132
Der Geist ist die Wurzel	<i>Lama Mi-pham</i>	138
Binde den Geist fest		143
Gebet an Śākyamuni Buddha	<i>Lama Mi-pham</i>	144

Das Vajra-Guru-Mantra	<i>aus einem gTerma von Karma Gling-pa</i>	148
Übungsanleitung für die Lehren	<i>dPal-sprul Rinpoche</i>	156
Ein Mond	<i>dPal-sprul Rinpoche</i>	159
dPal-sprul Rinpoches Ratschläge		161
Rituelle Praxis: Ins Mandala eintreten	<i>Tarthang Tulku</i>	164

## Teil Drei: Lehren für den Westen

Ein Interview mit Tarthang Tulku	173
Über Gedanken	179
Energien durch den Atem umwandeln	192
Zu unbegrenzten Möglichkeiten erwachen	195
Das Wesen der Faulheit	201
Der Gewinn des wahren Verständnisses	204
Situative Formung von Mustern	<i>Steven D. Goodman</i> 207
Wie man meditiert	218
Den urteilenden Geist analysieren	223
Geist und Gefühle	228
Das Selbstbild	231
Freund, Lehrer und Guru	240
Quellenverzeichnis	245
Register	247
Über Tarthang Tulku	