

# Inhalt

Vorwort 7

Geleitwort von Tarthang Tulku 9

Einführung von Tarthang Tulku 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 rNying-ma 62

Die Sieben Gurus von Tarthang Tulku 90

## Teil Zwei: Lehren der Tradition

Den Geist dem Dharma zuwenden *Klong-chen-pa* 101

Die Art die Lehren zu hören *dPal-sprul Rinpoche* 105

Die Lehre von der Quintessenz in Drei Worten *Lama Mi-pham* 109

Das Merkmal des Mahāyāna *Sāntideva* 112

Eine Leiter zur Befreiung *dPal-sprul Rinpoche* 117

Ein Geschmack *dPal-sprul Rinpoche* 120

Die Vier Dämonen *Ma-gcig Lab-sgron-ma* 123

Ein Blick in den Raum-gleichen Spiegel *Lama Mi-pham* 128

Anweisungen zur Erlangung innerer Ruhe *Lama Mi-pham* 132

Der Geist ist die Wurzel *Lama Mi-pham* 138

Binde den Geist fest 143

Gebet an Śākyamuni Buddha *Lama Mi-pham* 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	