

Inhalt

Einführung	7
Acht Verse zur Geistesumwandlung	17
Kommentar	
Die anderen wertschätzen	23
Sich als den Geringsten betrachten	29
Den eigenen Geist beobachten	37
Mit schwierigen Menschen umgehen	45
Anderen den Sieg anbieten	53
Meine Feinde als Lehrer erkennen	67
Das Geben und Nehmen üben	77
Die Fesseln des Festhaltens durchschneiden	89
Schlussbetrachtung	99
Anhang	
Der tibetische Text	105