

Dalai Lama

# Der Mensch der Zukunft Meine Vision

Aus dem Englischen  
von Michael Wallossek

O.W Barth

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
Geduld — die große Herausforderung Eine Einführung von Geshe Thubten Jinpa . . . . .	11
Erster Tag Wut und Haß überwinden . . . . .	31
Die Entstehung und die Überwindung von Leid. . . . .	54
Zweiter Tag Liebe und Mitgefühl entwickeln . . . . .	81
Mit Schmerz, Leid und Verletzungen umgehen. . . . .	107
Dritter Tag Anhaftung auflösen . . . . .	137
Eifersucht bewältigen. . . . .	158
Vierter Tag Den empfindenden "Wesen dankbar sein. . . . .	187
Die zwölf Glieder des bedingten Entstehens. . . . .	215
Dank . . . . .	243
Glossar. . . . .	245