

Dalailama

Den Geist erwecken,
das Herz erleuchten

Mitgefühl im Alltag leben

Aus dem Amerikanischen
von Peter Kobbe



\ KnäiF /
MensSana-

Inhalt.

Vorwort	7
Einleitung	9
Kapitel 1: Motivation und Bestreben	16
Kapitel 2: Quelle und Eigenschaften der Unterweisung	3 8
Kapitel 3: Die Meditationssitzung	61
Kapitel 4: Die Perspektive für die Praxis schaffen	90
Kapitel 5: Der Erleuchtungsgeist	128
Kapitel 6: Die Erwachtenals Zeugen anrufen	176
Kapitel 7: Schwierigkeiten in Glück verwandeln	203
Kapitel 8: Die erwachende Schau der Wirklichkeit	239
Texte zur Geistesschulung	272
Anhang zur deutschen Übersetzung: Zur Transkription und Aussprache der Sanskrit-Ausdrucke	283
Anmerkungen	284
Literaturhinweise	303