

Pema Chödrön

Suche die Freude

Durch Lojong-Übungen
Mitgefühl und Furchtlosigkeit entwickeln

Aus dem Englischen von Elisabeth Liebl

Übertragung der Merksätze vom Tibetischen ins Englische
durch das Nalanda-Übersetzungskomitee

Eingeleitet und kommentiert von Pema Chödrön

**GOLDMANN
A R K A N A**

Inhalt

Einleitung:
Die Übung in liebender Güte und Mitgefühl
7

Die Lojong-Merksätze mit Kommentaren
13

Das Herz öffnen
Meditationsanleitungen zur Tonglen-Praxis
133

Weitere Anregungen
154

Zur Autorin
156