

DECHEN SHAK-DAGSAY

MANTRAS

Meine Erfahrungen
mit der heilenden Kraft tibetischer Weisheit

Allegria

Inhalt

Tashi Deleg – Möge es Ihnen gut ergehen 9

**Der Klang der Weisheit in der neuen Heimat
und eine Reise durch die Geschichte Tibets 13**

Die universelle Kraft der tibetischen Mantras 37

DIE MANTRAS I 71

»JEWEL« TAKING REFUGE IN THE THREE JEWELS 72

OM MANI PEME HUM 85

HEART SUTRA 96

Von Windpferden und Glücksschleifen 111

DIE MANTRAS II 129

TARA 130

PRAISING TARA 148

VAJRA GURU 154

Der Klang der Mantras 163

DIE MANTRAS III 173

MEDIZINBUDDHA 174

AMIDABA 190

100 SYLLABLE VAJRA SATTVA 206

Mantras und ihre Wirkung 221

Danksagung 233

Anhang 235