

Inhalt

Einleitung	9
Vorwort des Herausgebers	11
Danksagung	13

Den Tiger zähmen	15
Die kostbare menschliche Existenz	23
Unbeständigkeit	29
Die rechte Motivation	35
Sich der Situation stellen	45
Der Spiegel	53
Körper, Rede und Geist	61
Rechtes Verhalten	69
Mitgefühl	79
Achtsamkeit	95

Die Übungen

Einführung	110
Zeitplan	126
1. Die Haltung	131
2. Entspannen	137
3. Spüren	143
4. Das goldene Licht des universellen Mitgefühls	149
5. Der Regenbogen	153
6. Der Spiegel	164
7. Freunde	171
8. Das Potenzial erwecken	175
Die bisherigen Fortschritte	179

9. Das Potenzial leben	181
10. Ausdehnen und Zusammenziehen	187
11. Feinde	192
12.–14. Leiden auf uns nehmen	197
12. Die Leiden der Eltern und Verwandten auf uns nehmen	198
13. Die Leiden der Freunde, der Heimat und der Tiere auf uns nehmen	201
14. Die Leiden unserer Feinde auf uns nehmen	204
15. Die Regenbogenkugel	209
16. Allumfassendes Mitgefühl	219
17. Das Universum verwandelt sich durch Mitgefühl ...	221
 Nachwort zu den Übungen	 229
Biographie von Akong Tulku Rinpoche	231
Abbildungen	234
Anhang: Den Tiger zähmen und der Tara Rokpa-Prozess	235