

Inhalt

Vorwort von <i>Bhikshuni Jampa Tsedroen</i>	7
Einführung	11
Die Freude am Dharma wiederfinden.....	13
Vertrauen entwickeln	24
Vorurteile und Selbstbezogenheit überwinden	43
Unsere grundlegende geistige Gesundheit entdecken ...	65
Das Fundament legen	78
Achtsamkeit	98
Bodhichitta: Der große Wunsch für alle Wesen	102
Mahamudra-Praxis.....	121
Retreat	156
Fragen und Antworten	173
Anhang	222