

Lojong Schulung von Herz und Geist

**59 Merksätze
zusammengestellt
von Sylvia Wetzel**

**edition tara libre
2000 & 2012**

Lojong, Geistestraining & Herzensschulung.

59 Merksätze für ein waches Leben. Zusammengestellt und kommentiert von Sylvia Wetzel. 1998. Überarbeitete deutsche und englische Fassung der Merksätze im Anhang. 60 S. edition tara libre 2010. 1.-9. Auflage 900 Ex. 10. Auflage mit neuem Layout. Reihe Kleine Schriften 2: K2

Der Kommentar zum Lojong

B9: Geistestraining und Herzensschulung (Lojong). 220 S. 2008

MP3-CD. MS-2: Erziehung von Herz und Geist (Lojong)

Zehn Vorträge. Waldhaus und Engl 1999. 750 Minuten. 2008

© Sylvia Wetzel 1998-2012

Die edition tara libre

Broschüren von S. Wetzel, Texte von Lama Thubten Yeshe u.a.
CDs mit Vorträgen, Mantras & Übungen.

Bezug: Lindenstr.6, D-14974 Ludwigsfelde. Fax (03378) 80 49 56

Büro: Nives Bercht

Heckmannufer 4a10997 Berlin

(030) 618 12 14. info@sylvia-wetzel.de

www.sylvia-wetzel.de, www.tara-libre.org

Mögen alle Fehler in dieser Broschüre keine Eindrücke im Geist der geschätzten Leserinnen und Leser hinterlassen.

Inhalt

Einführung und Vorschläge für die systematische Übung	5
Die 59 Merksätze	
I Die vorbereitenden Übungen: Merksatz (1)	8
II Schulung in Bodhicitta: Merksätze (2) - (10)	15
III Die Verwandlung widriger Umstände in den Pfad des Erwachens: Merksätze (11) - (16)	21
IV Die Anwendung der Übung im Leben und Sterben: Merksätze (17) und (18)	27
V Die Einschätzung der Übung: Merksätze (19) - (22)	30
VI Die Disziplin der Herzensschulung: Was wir nicht tun sollten. Merksätze (23) - (38)	32
VII Die Richtlinien der Herzensschulung: Was wir tun sollten. Merksätze (39) - (59)	37
Abschließende Verse	41
Deutsche Fassung mit Unterpunkten	44
Poetic English Version by Zarah Houshmand	52
English Version according to Dilgo Khyentse Rinpoche	54
Leseempfehlungen und Adressen	57

