

INHALT

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 7 |
| Vorwort zur deutschen Übersetzung | 8 |
| | |
| Durch das Tor der Zuflucht gehen | 9 |
| | |
| Ehrerbietung | 11 |
| Der Buddha | 11 |
| Die zwölf Taten [Buddhas] | 12 |
| Der Dharma | 13 |
| Das erste Drehen – die Vier Wahrheiten | 13 |
| Das zweite Drehen – die Abwesenheit von Merkmalen | 14 |
| Das letzte Drehen – die Einheit von Leerheit und Klarheit | 15 |
| Der Grund und die Notwendigkeit, Zuflucht zu nehmen | 16 |
| Die wahrhafte Zuflucht – Die Drei Juwelen | 16 |
| Die Wirksamkeit der Zufluchtnahme | 18 |
| Der gesamte Dharma ist in der Zuflucht enthalten | 20 |
| Die kostbare menschliche Existenz | 21 |
| Vergänglichkeit und Tod | 21 |
| Karma – Heilsames und Nicht-Heilsames | 22 |
| Samsara – der Daseinskreislauf | 24 |
| Vier Anzeichen dafür, dass die Zuflucht authentisch ist | 26 |
| Der Erleuchtungsgeist | 27 |
| Der relative Erleuchtungsgeist | 27 |
| Der letztendliche Erleuchtungsgeist | 29 |
| Schlusswort | 30 |
| Nachwort | 30 |

| | |
|---|-----------|
| Anhang | 33 |
| Die Zufluchtsgelübde | 33 |
| 1 – Die Bedeutung der Zuflucht | 33 |
| 2 – Das Objekt der Zufluchtnahme | 33 |
| 3 – Die Notwendigkeit, Zuflucht zu nehmen | 34 |
| 4 – Die Art und Weise, Zuflucht zu nehmen | 35 |
| 5 – Der Nutzen der Zufluchtsgelübde | 35 |
| 6 – Die Regeln der Zufluchtsgelübde | 36 |
| Tibetischer Text | 39 |
| Glossar | 49 |