

# INHALT

---

---

VORWORT	8
ZUR EINFÜHRUNG . . . . .	10
EINLEITUNG UND ERLÄUTERUNGEN zum Text von Teil Eins . . . . .	12
TEIL EINS	
DIE PRAXIS: MEDITATION IM TIBETISCHEN BUDDHISMUS . . . . .	33
I. <i>Vorbereitung der Sitzung</i> . . . . .	35
II. <i>Die Sitzung: Wie man ein Verständnis des Pfades entwickelt und verspricht, ihn zu kultivieren</i> . . . . .	51
III. <i>Die eigentliche Meditation:</i>	
1. Wie man den Gedanken entwickelt, den Existenzkreislauf zu verlassen . . . . .	56
Die Mittel, keine Erwartungen mehr in die Erscheinungen dieses Lebens zu setzen 56 · Die Mittel, keine Erwartungen mehr in die Erscheinungen zukünftiger Leben zu setzen 58	
IV. <i>Die eigentliche Meditation:</i>	
2. Wie man das selbstlose Streben nach höchster Erleuchtung kultiviert . . . . .	63
Wie man Gleichmut erreicht 63 · Wie man die Erkenntnis kultiviert, daß alle Wesen Mütter sind 64 · Wie man den Gedanken an die Freundlichkeit der Mütter kultiviert 65 · Wie man über ein Vergelten ihrer Freundlichkeit meditiert 67 · Wie man Liebe kultiviert 67 · Wie man großes Mitleid und die ungewöhnliche Haltung kultiviert 68 · Wie man das selbstlose Streben nach höchster Erleuchtung kultiviert 69	

V.	<i>Die eigentliche Meditation:</i>	
3.	Wie man die richtige Ansicht kultiviert . . . . .	75
	Wie man meditiert, um festzustellen, daß die Person kein Selbst hat 75 · Wie man meditiert, um festzustellen, daß andere Erscheinungen kein Selbst haben 79	
VI.	<i>Der Abschluß der Sitzung</i> . . . . .	83
TEIL ZWEI		
DIE THEORIE: SYSTEME DER LEHRMEINUNGEN		87
VORREDE . . . . .		88
I.	<i>Unsere eigenen Lehrmeinungen und die Lehr- meinungen anderer im Allgemeinen</i> . . . . .	90
II.	<i>Zusammenfassende Erläuterungen - Lehrmei- nungen von Außenstehenden</i> . . . . .	93
	Vaiśeṣika und Naiyāyika 93 · Sāṃkhya 95 · Mīmāṃsaka 100 · Nirgrantha 101 · Cārvāka 102	
III.	<i>Allgemeine Darlegung - Die buddhistischen Lehrmeinungen</i> . . . . .	104
IV.	<i>Die Vaibhāṣikas</i>	
	Definition, Unterschulen und Etymologie der Bezeich- nung Vaibhāṣika 111 · Darstellung der Grundlage 111 · Neu-gültiges Bewußtsein 121 · Nicht Neu-gültiges Be- wußtsein 123 · Darstellung der Pfade 125 · Darstellung der Früchte der Pfade 130	
V.	<i>Die Sautrāntikas</i> . . . . .	139
	Definition, Unterschulen und Etymologie der Bezeich- nung Sautrāntika 139 · Darstellung der Grundlage 139 · Darstellung der Pfade 154 · Darstellung der Früchte der Pfade 156	
VI.	<i>Die Cittamātrin</i> . . . . .	159
	Definition, Unterschulen und Etymologie der Bezeich- nung Cittamātrin 159 · Darstellung der Grundlage 164 · Darstellung der Pfade 172 · Darstellung der Früchte der Pfade 174	

<b>VII. <i>Die Mādhyamikas</i></b>	
1. Die Svātantrikas . . . . .	179
Die Definition eines Mādhyamika, die Unterschulen und die Etymologie für die Bezeichnung Mādhyamika 179 ·	
Die Svātantrikas: Definition, Etymologie der Bezeichnung Svātantrika und die Unterschulen 180 · (A) Die Lehrmei- nungen der Yogācāra-Svātantrika-Mādhyamikas 181 ·	
Darstellung der Grundlage 181 · Darstellung der Pfade 183 · Darstellung der Früchte der Pfade 186 · (B) Die Lehrmeinungen der Sautrāntika-Svātantrika-Mādhyamika 191 · Darstellung der Grundlage 191 · Darstellung der Pfade 191 · Darstellung der Früchte der Pfade 191	
<b>VIII. <i>Die Mādhyamikas</i></b>	
2. Die Prāsaṅgika . . . . .	193
Definition und Etymologie der Bezeichnung Prāsaṅ- gika 193 · Darstellung der Grundlage 193 · Darstellung der Pfade 203 · Darstellung der Früchte der Pfade 205	
ANMERKUNGEN . . . . .	210
BIBLIOGRAPHIE . . . . .	212
REGISTER . . . . .	215