

# Inhalt

5	<b>Vorwort des Dalai Lama</b>
11	<b>Zur Einführung</b>
17	<b>Einleitung</b>
22	Wie wir diese Belehrungen aufnehmen sollten
23	Der Inhalt dieser Belehrungen
29	<b>DIE ANFANGSVERSE</b>
29	Die Huldigung
32	Weshalb Patrul Rinpoche diese Verse verfaßt hat
37	<b>TEIL EINS:</b>
	Die Mängel in unserem Zeitalter des Niedergangs
75	<b>TEIL ZWEI:</b>
	Sicht, Meditation und Verhalten im Mahāyāna
75	Die drei Pfade
76	<b>DER PFAD DER SUTRAS</b>
76	Die Zufluchtnahme
84	Der Erleuchtungsgeist
88	Die Läuterung
91	Die Darbringung von Opfergaben
96	Guru Yoga

100	<b>DER PFAD DER TANTRAS</b>
100	Ermächtigung
103	Reine Wahrnehmung
106	Die Entwicklungsstufe
106	Vajrakörper
110	Vajrarede
114	Vajrageist
117	Nach-Meditation
126	Die Vollendungsstufe
126	Die Natur des Geistes
130	Die vier Yogas
130	Aufeinsgerichtetsein
134	Einfachheit
137	Ein-Geschmack
139	Nicht-Meditation
142	<b>UMWANDLUNG DER SINNESWAHR- NEHMUNGEN, EMOTIONEN UND AGGREGATE</b>
142	Die sechs Sinnesobjekte
142	Formen
145	Laute
147	Gerüche
147	Geschmack
148	Gefühle
149	Geist
151	Die fünf Emotionen
152	Haß
154	Stolz
156	Begierde
157	Eifersucht
158	Unwissenheit
160	Die fünf Skandhas
160	Form
161	Empfindung

162	Bewertung
166	Willensregung
167	Bewußtsein
168	Die vier wesentlichen Punkte in bezug auf Körper, Rede, Geist und Dharmakāya
168	Körper
169	Rede
170	Geist
172	Dharmakāya
173	Abschluß des zweiten Teils
177	TEIL DREI:
	Die Entschlossenheit, sich aus Samsāra zu befreien
177	Samsarische Aktivitäten aufgeben
177	Tun
178	Reden
179	Unruhiges Hin und Her
180	Essen
181	Denken
183	Besitz
184	Schlafen
186	Die dringende Notwendigkeit zu praktizieren
188	Den Geist meistern
193	DIE SCHLUSSVERSE
197	Die Widmung des Verdienstes
197	Epilog
201	Anmerkungen
215	Patrul Rinpoche
223	S. H. Dilgo Khyentse Rinpoche
229	Der Grundtext