

# Inhaltsübersicht

Vorwort	11
Danksagungen	15

## TEIL I

---

<b>Geistestraining im frühen Buddhismus</b>	17
<i>(Zitate von Buddha Śākyamuni)</i>	
Sich um alle Lebewesen kümmern wie eine Mutter	19
Die Güte unserer Eltern erwidern	20
Alle Lebewesen waren bereits einmal unsere Eltern	21
Die große Bedeutung der Liebe	22
Die Praxis der vier unermesslichen Qualitäten	26

## TEIL 2

---

<b>Geistestraining im Mahāyāna-Buddhismus</b>	29
Bodhicitta und das Bodhisattva-Gelübde	31
Einführung	31
Das Hervorbringen von Bodhicitta <i>(von Djamgön Kongtrül)</i>	38
Das Bodhisattva-Gelübde	39
Die Schulung im strebenden Bodhicitta	40
Die Schulung im angewandtem Bodhicitta	41
Die Praxis der vier Unermesslichen	42
Sich selbst und andere austauschen	43
Geistestraining durch Geben und Annehmen	45
Weitere Ausführungen zur Lodjong-Praxis	45
Das Bodhisattva-Gelübde <i>(nach Dharmakīrti-Selingpa)</i>	48

## Inhaltsübersicht

Das Entwickeln von Liebe und Mitgefühl	54
Einführung	54
Kontemplationen zu Liebe und Mitgefühl ( <i>von Gampopa</i> )	56
A. Liebe entwickeln	56
B. Mitgefühl entwickeln	60
Das Vertiefen der vier Unermesslichen	64
Einführung	64
Die Praxis der vier Unermesslichen ( <i>von Matschig Labdrön</i> )	68
Liebe	68
Mitgefühl	70
Freude	71
Gleichmut	73
Ergänzende Erklärungen zur Lodjong-Praxis	75
Vier Phasen der Lodjong-Praxis	75
Definition des Begriffes »Lodjong«	77
Einführung in die Praxis des Lodjong und des Tonglen ( <i>von Gendün Rinpotsche</i> )	78
Die Werkzeuge des Lodjong	83

## TEIL 3

---

<b>Der Große Weg des Erwachens</b>	85
Merksprüche zum Geistestraining in sieben Punkten ( <i>Tschekawa Dordje</i> )	87
Kommentar zum Geistestraining in sieben Punkten ( <i>Djamgön Kongtrül Lodrö Thaye</i> )	91
Der Ursprung der Überlieferung	93
Die Notwendigkeit dieser Praxis	95

## Inhaltsübersicht

Der Kommentar zum Wurzeltext	97
I. Die Grundlage: die vorbereitenden Übungen	98
II. Die Hauptpraxis: das Üben von Bodhicitta	100
III. Das Umwandeln von Schwierigkeiten in den Weg des Erwachens	109
IV. Die Quintessenz der Praxis für das ganze Leben	117
V. Maßstäbe für Fortschritte im Geistestraining	121
VI. Verpflichtungen des Geistetrainings	123
VII. Richtlinien für das Geistestraining	132
Zusätzliche Unterweisungen der Übertragungslinie	143

## TEIL 4

---

<b>Weitere Grundlagentexte</b>	153
Meister Serlingpas Unterweisungen an Atiśa ( <i>Wurzelverse</i> )	155
Erläuterungen zu Serlingpas Unterweisungen ( <i>Kommentar</i> )	158
Acht Wurzelverse des Geistetrainings ( <i>von Langri Thangpa</i> )	168
Erläuterungen zu den Acht Wurzelversen ( <i>von Tschekawa Dordje</i> )	170
Das Geistestraining des Bodhisattvas Samantabhadra	188
Die 37 Praktiken der Bodhisattvas ( <i>von Thogme Sangpo</i> )	201
Gliederung der 37 Praktiken	212

## TEIL 5

---

<b>Geschichte der Überlieferungslinie des Lodjong</b>	215
Einführung	217
Diagramm der Lodjong-Übertragungslinie	221

## Inhaltsübersicht

Kurzbiografien einiger Meister des Geistetrainings	223
Buddha Śākyamuni	224
Nāgārjuna	259
Śāntideva	262
Maitrīyogin	265
Dharmakīrti ( <i>Serlingpa</i> )	266
Dharmarakṣita	267
Atiśa Dipaṃkara	268
Dromtönpa	276
Potowa	279
Tschen-Ngawa	280
Pu Tschungwa	281
Langri Thangpa	282
Gampopa	285
Tschekawa Dordje	288
Khutön Tsöndrū	291
Ngog Legpe Scherab	291
Thogme Sangpo	292
Matschig Labdrön	296
Djamgön Kongtrül Lodrö Thaye	302

## TEIL 6

---

<b>Lodjong-Praxistexte</b>	311
Einführung	313
Preisung an Atiśa	314
Gebet an die Meister der Lodjong-Linie	320
Lodjong-Praxissitzung	324
Lodjong-Wunschgebet	329
Den Lama aus der Ferne rufen	338

## Inhaltsübersicht

### ANHANG

---

Quellenverzeichnis	353
Glossar	359
Index	399
Aussprache der Sanskrit-Namen und -Begriffe	413