

Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort:</i> Die Lehren in die Praxis umsetzen	12
---	----

1. Kapitel: Das Studium des Dharma	25
Vier Dinge, auf die man sich beim Studium des Dharma verlassen kann	26
• Verlaß dich auf die Lehre, nicht auf den Lehrer	27
• Verlaß dich auf Weisheit, nicht nur auf eine Ansammlung von Wissen	28
• Verlaß dich auf den Inhalt, nicht auf die Worte	29
• Verlaß dich auf die gesamte Bedeutung, nicht auf Teile davon	31
Die vier Geisteszustände, die nötig sind, um den Dharma zu erlernen	32
• Vertrauen	32
• Zweifel	35
• Ein erwachter Geist	36
• Nicht-Geist	38

2. Kapitel: Die Vier Edlen Wahrheiten	41
Erläuterung des Begriffs »Vier Edlen Wahrheiten«	42
• Die Erste Edle Wahrheit	44
Die zwei Leiden	45
Die drei Leiden	45
Die acht Leiden	46
Die grundlegenden Ursachen des Leidens	47
• Die Zweite Edle Wahrheit	49
• Die Dritte Edle Wahrheit	49
• Die Vierte Edle Wahrheit	50
Die Bedeutung der Vier Edlen Wahrheiten	50

3. Kapitel:	Karma	54
	Die verschiedenen Arten von Karma	56
	• Gutes Karma, schlechtes Karma und neutrales Karma	57
	• Lenkendes Karma und detailliertes Karma	57
	• Gemeinsames und individuelles Karma	57
	• Festgelegtes Karma und nichtfestgelegtes Karma.....	58
	• Die vier Arten von Karma	59
	Die Reihenfolge, in der Karma eintrifft	60
	Prinzipien und Ausdrucksformen von Karma	63
	Ein Wort zu den Begriffen »gut« und »schlecht«	65
4. Kapitel:	Die Fünf Sittlichen Übungen	69
	Nicht töten	70
	Nicht stehlen	72
	Nicht lügen	74
	Vermeidung sexueller Verfehlungen	75
	Kein Mißbrauch von Drogen oder Alkohol	76
	Die Bedeutung der Moral	78
5. Kapitel:	Der Edle Achtfache Pfad	82
	Rechte Ansichten	83
	Rechte Gedanken	84
	Rechte Sprache	86
	Rechte Handlung	88
	Rechter Lebenserwerb	88
	Rechte Anstrengung	90
	Rechte Achtsamkeit	91
	• Die Betrachtung der Unreinheit	92
	• Die Betrachtung des Leidens	93
	• Die Betrachtung von Unbeständigkeit	93

• Die Betrachtung der nicht vorhandenen Eigennatur	94
Rechte Sammlung	95
Zum Verständnis des Edlen Achtfachen Pfades	96
Den Edlen Achtfachen Pfad ausüben	98
6. Kapitel: Zuflucht zu den Drei Juwelen	100
Die tiefere Bedeutung der Drei Juwelen	100
Die tiefere Bedeutung der Zufluchtnahme	104
Der Vorgang der Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen	107
Antworten auf grundsätzliche Fragen zur Zufluchtnahme	109
7. Kapitel: Bedingtes Entstehen	113
Bedingtes Entstehen, Ursache und <i>Bedingung</i>	113
Bedingtes Entstehen, Ursache und <i>Wirkung</i>	116
• Wirkungen entstehen durch Ursachen.	119
• Die Wahrnehmung der Erscheinung hängt von Bedingungen ab	120
• Ereignisse hängen von Gesetzmäßigkeiten ab	121
• Vieles entsteht aus einem	121
• Die Existenz besteht in der Leere	122
• Ein Buddha entsteht aus einem Menschen	124
Vier Bedingungen, die für das bedingte Entstehen relevant sind	125
• Die ursächliche Bedingung	125
• Bedingungen ohne Pausen	126
• Bedingter Zustand	126
• Andere Bedingungen	127
Bedingtes Entstehen und menschliches Leben	128

8. Kapitel: Die Drei Dharma-Siegel	131
Die Wahrheit der Unbeständigkeit	132
• Vorübergehende Unbeständigkeit	133
• Regelmäßige Unbeständigkeit	134
Die Wahrheit der nichtvorhandenen Eigennatur	135
Die Wahrheit des Nirwana	138
Wie man die Drei Dharma-Siegel verstehen sollte	142
• Nur Unbeständigkeit kann uns Hoffnung geben...	142
• Die fehlende Eigennatur lehrt uns, mit anderen zusammenzuarbeiten	143
• Nirwana ist die höchste Zuflucht	145
 9. Kapitel: Leere	 147
Leere verstehen	148
Verschiedene Arten von Leere	150
Wie man die Leere erkennen kann	152
• Ununterbrochene Aneinanderreihung	152
• Kreisläufe in der Welt der Erscheinungen	153
• Die Tatsache, daß Dinge sich miteinander verbinden	153
• Die Art, wie Dinge miteinander in Verbindung stehen	154
• Die Relativität der Erscheinungen	155
• Die Bedeutung von Worten	155
• Relative Wahrnehmungen	156
• Die Wunder der Leere	156
Leere als Grundlage der Existenz	158
 10. Kapitel: Buddha-Natur	 160
Die unveränderliche Natur	161
Verschiedene Bezeichnungen für die Buddha-Natur	163

Die Gleichheit der Buddha-Natur	166
Sich darüber im klaren sein, was Buddha-	
Natur ist	170
Durch das Erkennen der eigenen Natur zum	
Buddha werden	177
 11. Kapitel: Geist	180
Wo ist der Geist?	180
Die Natur des Geistes	181
Die Macht des Buddha-Geistes	187
 12. Kapitel: Wie man den Buddha verstehen sollte	189
Die drei Körper des Buddha	189
• Der Dharma-Körper	191
• Der Verdienstkörper	193
• Der Verwandlungskörper	194
Wie die drei Körper zusammenhängen	197
Unser Verhältnis zu den Drei Körpern	200
 13. Kapitel: Nirwana	202
Die Bedeutung von Nirwana	202
Andere Begriffe für Nirwana	203
Die besondere Natur von Nirwana	205
Die verschiedenen Arten von Nirwana	208
Das Reine Land	211
Wie man Nirwana erreichen kann	213
Nirwana als Ziel	215
 14. Kapitel: Bodhisattvas	217
Die Grundlage des Geistes eines Bodhisattva	220
• Die vier Arten, ein Bodhisattva zu sein	221

• Die grundsätzlichen Schwierigkeiten, denen sich ein Bodhisattva stellen muß	223
Das Gelübde des Bodhisattva	225
Das Mitgefühl eines Bodhisattva	227
Die Weisheit eines Bodhisattva	229
Die Geduld eines Bodhisattva	230
Der ständige Fortschritt eines Bodhisattva	232
 <i>15. Kapitel: Humanistischer Buddhismus</i>	235
Die sechs Vollkommenheiten	237
• Großzügigkeit	238
• Moral	238
• Geduld	239
• Stetiger Fortschritt	239
• Konzentration	240
• Weisheit	240
Gelebter Buddhismus	241
 Glossar	243
Quellen	250