

## Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort:</i> Die Lehren in die Praxis umsetzen .....	12
<i>1. Kapitel:</i> 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
<i>2. Kapitel:</i> 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

<b>3. Kapitel:</b> 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
<b>4. Kapitel:</b> 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
<b>5. Kapitel:</b> 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
<b>6. Kapitel:</b> 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
<b>7. Kapitel:</b> 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

<b>8. Kapitel:</b> 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
<b>9. Kapitel:</b> 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
<b>10. Kapitel:</b> 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
<b>11. Kapitel:</b> Geist .....	180
Wo ist der Geist? .....	180
Die Natur des Geistes .....	181
Die Macht des Buddha-Geistes .....	187
<b>12. Kapitel:</b> 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
<b>13. Kapitel:</b> 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
<b>14. Kapitel:</b> 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
<b>15. Kapitel: Humanistischer Buddhismus .....</b>	<b>235</b>
Die sechs Vollkommenheiten .....	237
• Großzügigkeit .....	238
• Moral .....	238
• Geduld .....	239
• Stetiger Fortschritt .....	239
• Konzentration .....	240
• Weisheit .....	240
Gelebter Buddhismus .....	241
<b>Glossar .....</b>	<b>243</b>
<b>Quellen .....</b>	<b>250</b>