

<i>Vorwort der Herausgeberin</i>	11
<i>Einführung.....</i>	19

Punkt eins

Die Vorbereitungen, die eine Grundlage für die Dharma-Praxis bilden

1. Als Erstes schule dich in den Vorbereitungen 27

Punkt zwei

Die zentrale Praxis, die Schulung in Bodhicitta

<i>Absolutes und relatives Bodhicitta.....</i>	31
Absolutes Bodhicitta und die Paramita Großzügigkeit	31
Relatives Bodhicitta und die Paramita Disziplin	39
<i>Die Slogans des absoluten Bodhicitta</i>	47
2. Betrachte alle Dharmas als Träume	47
3. Erforsche die Natur des ungeborenen Gewahrseins	48
4. Befreie sogar das Gegenmittel durch sich selbst ..	50
5. Ruhe in der Natur des Alaya, der Essenz	53
6. In der Nachmeditation sei ein Kind der Illusion .	58
7. Senden und empfangen sollten abwechseln praktiziert werden. Diese beiden sollten auf dem Atem reiten	61

8. Drei Objekte, drei Gifte und drei Samen der Tugend	76
9. Übe mit den Slogans bei allen Aktivitäten	78
10. Beginne die Übungsphase des „Sendens und Empfangens“ mit dir selbst	79

Punkt drei

Die Verwandlung von schlechten Umständen in den Pfad der Erleuchtung

<i>Punkt drei und die Paramita Geduld</i>	82
11. Ist die Welt voller Unheil, so verwandle alles Unglück in den Pfad des Bodhi	84
12. Schieb alle Schuld dir selbst zu	87
13. Sei dankbar gegenüber jedermann	97
14. Verwirrung als die vier Kayas verstehen ist der unübertreffliche Shunyata-Schutz	102
15. Vier Übungen sind die beste aller Methoden ..	108
16. Verbinde alles, was dir unerwartet begegnet, mit Meditation	126

Punkt vier

Wie man die Praxis im gesamten Leben nutzbar macht

<i>Punkt vier und die Paramita Bemühung</i>	133
17. Übe die fünf Stärken, die komprimierten innersten Unterweisungen	134
18. Die Mahayana-Unterweisung für das Ausstoßen des Bewusstseins im Tod umfasst die fünf Kräfte – wie man sich verhält ist wichtig	140

Punkt fünf

Beurteilung der Geisteserziehung

<i>Punkt fünf und die Paramita Meditation</i>	149
19. Alle Dharmas stimmen in einem Punkt überein	149
20. Von den zwei Zeugen wähle den Hauptzeugen	153
21. Bewahre stets einen heiteren Geist	156
22. Kannst du selbst dann praktizieren, wenn du abgelenkt bist, hast du gut geübt	159

Punkt sechs

Disziplinen der Geisteserziehung

<i>Punkt sechs und die Prajnaparamita</i>	166
23. Halte dich stets an die drei grundlegenden Prinzipien	168
24. Ändere deine Einstellung, aber bleibe natürlich ..	170
25. Sprich nicht über verletzte Gliedmaßen	171
26. Denk nicht über andere nach	172
27. Arbeitet am größten Fehler zuerst	173
28. Lass alle Hoffnung auf Ernte los	174
29. Halte dich von giftiger Nahrung fern	175
30. Sei nicht so vorhersagbar	176
31. Zieh nicht über andere her	178
32. Laue nicht im Hinterhalt	178
33. Lass es nie so weit kommen, dass es schmerzt .	179
34. Pack nicht die Ochsenladung auf den Rücken der Kuh	180
35. Versuche nicht, am schnellsten zu sein	181

36. Verdreh dich nicht	181
37. Mache nicht Götter zu Dämonen	182
38. Suche nicht nach dem Schmerz der anderen als Krücke für dein eigenes Glück	183

Punkt sieben

Leitlinien der Geisteserziehung

<i>Punkt sieben und die Nachmeditation</i>	187
39. Man sollte alles mit einer einzigen Absicht tun	187
40. Korrigiere alles Übel mit einer einzigen Absicht	187
41. Zwei Aktivitäten – eine am Anfang, eine am Ende	188
42. Welches der beiden auch eintreten mag – sei geduldig	189
43. Beobachte diese zwei, selbst wenn dein Leben auf dem Spiel steht	190
44. Übe dich in den drei Schwierigkeiten	191
45. Sorge für die drei hauptsächlichen Ursachen ...	192
46. Achte darauf, dass die drei niemals schwinden	194
47. Sei unzertrennlich von diesen drei	194
48. Übe ohne Vorliebe oder Abneigung. Es ist entscheidend, dies zu jeder Zeit, in jedem Fall und mit vollem Einsatz zu tun ...	195
49. Meditiere stets über alles, was Groll hervorruft	195
50. Lass dich nicht von äußereren Umständen beeinflussen	195
51. Praktiziere dieses Mal die wichtigsten Punkte .	196

52. Interpretiere nicht falsch	196
53. Wanke nicht	197
54. Übe mit ganzem Herzen	197
55. Befreie dich selbst durch Untersuchen und Analysieren	198
56. Suhle dich nicht in Selbstmitleid	198
57. Sei nicht eifersüchtig.....	198
58. Sei nicht leichtfertig	198
59. Erwarte keinen Applaus	199
<i>Abschließende Verse</i>	<i>201</i>

Anhang

Die sechsundvierzig Arten von Fehlern, die ein Bodhisattva begehen kann

<i>Vierunddreißig gegenteilige Verhaltensweisen zur Verkörperung der Tugend</i>	<i>205</i>
<i>Zwölf gegenteilige Verhaltensweisen dazu, allen Wesen zu nützen</i>	<i>209</i>
<i>Anmerkungen</i>	<i>211</i>
<i>Glossar</i>	<i>215</i>
<i>Dank</i>	<i>225</i>
<i>Über den Autor</i>	<i>227</i>
<i>Bibliographie</i>	<i>233</i>
<i>Veröffentlichungen</i>	<i>235</i>
<i>Bücher von Chögyam Trungpa in deutscher Sprache .</i>	<i>236</i>
<i>Shambhala-Meditationszentren</i>	<i>237</i>