

# Inhalt

Abbildungen	vii
Danksagung	ix
Anmerkung des englischen Herausgebers	x
 <i>ERSTER TEIL: Grundlagen des Buddhismus</i>	
Wer war Buddha?	3
Den Geist verstehen	13
Vergangene und zukünftige Leben	19
Was ist Karma?	29
Unser kostbares menschliches Leben	39
Was ist Meditation?	47
Der Tod	53
Die buddhistische Lebensweise	57
 <i>ZWEITER TEIL: Der Pfad zur Befreiung</i>	
Was ist Befreiung?	67
Das Entwickeln von Entsagung	70
Die drei höheren Schulungen	81
 <i>DRITTER TEIL: Der Pfad zur Erleuchtung</i>	
Ein Bodhisattva werden	89
Die Lebensweise eines Bodhisattvas	97
Endgültige Wahrheit	129
Erleuchtung	141

Widmung	151
Anhang I – Die Zufluchtsverpflichtungen	155
Anhang II – <i>Befreiendes Gebet und</i> <i>Mahayana-Sutra der drei höheren Anhäufungen</i>	166
Glossar	181
Studienprogramme	198
Tharpa-Büros weltweit	205
Index	207
Leseempfehlungen	217