

# Inhaltsübersicht

<b>Einführung</b>	<b>9</b>
Vorwort zur fünften Auflage	14
<b>Gendün Rinpoche: Sein Leben und Wirken</b>	<b>17</b>
Die frühe Kindheit	18
Erste Klosterjahre: 1925 – 1939	20
Die Jahre zurückgezogener Praxis in Khyodrag: 1939 – 1953	26
In den Bergen Tibets: 1953 – 1960	29
Die Flucht nach Indien: 1960	31
Die Jahre zurückgezogener Praxis in Indien und Bhutan:	
1960 – 1975	35
Der Gyalwa Karmapa schickt Lama Gendün nach Europa	37
Gendün Rinpoche in Europa: 1975 – 1997	48
<b>Das Hervorbringen der erwachten Geisteshaltung</b>	<b>75</b>
Die grundlegenden Gedanken	75
Zuflucht und Geist des Erwachens	90
Liebe und Mitgefühl	109
Aufrichtigkeit – der Blick nach innen	117
Schwierigkeiten nutzen	124
Negative Muster auflösen	130
Positive Kraft aufbauen	136
Das Austauschen von sich und anderen	140
<b>Lehrer und Schüler</b>	<b>149</b>
<b>Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes</b>	<b>167</b>

Der Weg der Meditation	187
Die drei Siegel	187
Was bedeutet Meditieren?	190
Die Sitzhaltung	197
Meditation mit einem Bezugspunkt	200
Augenblicklichkeit	206
Hoffnung und Furcht	215
Gedanken als Freunde der Meditation	219
Ratschläge zum Umgang mit Meditationserfahrungen	226
Geistige Ruhe und intuitive Einsicht	241
Weitere Erklärungen zu Mahāmudrā	248
Zum Umgang mit Emotionen in Meditation und Alltag	253
 Die Vorbereitung auf den Tod	 263
 Schlusswort	 289
 Index	 291
Kontaktadressen	297
Verzeichnis der Vajragesänge	298
Bildnachweis	298