

Inhalt

Vorwort von Seiner Heiligkeit dem Vierzehnten Dalai Lama	11
Band 1	13
Band 2	16
Einleitung des Herausgebers Dagyab Rinpoche	19
Vorwort und Danksagung des Tibethauses Deutschland	25
Danksagung von Rebecca Hufen und Jürgen Manshardt	31
Technische Hinweise	33
Die Leistungen des Vierzehnten Dalai Lama	37
Die Größe seiner Taten, Worte und geistigen Qualitäten	38
Die wichtigsten gütigen Taten Seiner Heiligkeit	47
Kapitel 1	
Der Glück verheißende Anfang	57
Verehrungsverse	57
Das Versprechen, [den Text] zu verfassen	71
Die Darlegung der Größe des Autors, um zu zeigen, dass die Quelle der Lehren vertrauenswürdig ist	73
Die Lebensgeschichte des [Ersten Dalai Lama] Gyälwa Gendün Drub	78
Die Lebensgeschichte des [Zweiten Dalai Lama] Gyälwä Gendün Gyatso	88
Die Lebensgeschichte des [Dritten Dalai Lama] Gyälwa Sönam Gyatso	98
Die Lebensgeschichte [des Vierten Dalai Lama] Gyälwa Yönten Gyatso	108
Die Lebensgeschichte des Großen Fünften Dalai Lama	115
Die Darlegung der Größe der Lehren, um Respekt für die Anweisungen zu erzeugen	126
Die Wortbedeutung von „Der Stufenpfad zur Erleuchtung“	131
Kapitel 2	
Der Glück verheißende Hauptteil – die Erklärung der Bedeutung des Textes	135
Die Art und Weise, wie man den Erklärungen der Lehren, die über die zwei Arten von Größe verfügen, zuhört	137

Kapitel 3

Die Wurzel des Pfades: Die Art und Weise, wie man sich der Lehrerin oder dem Lehrer anvertraut 159

Die Art und Weise, wie man Schüler mit den eigentlichen Anweisungen stufenweise anleitet	159
Zuflucht und Bodhicitta als vorbereitende Übungen	161
Die Wurzel des Pfades: Die Art und Weise, wie man sich der Lehrerin oder dem Lehrer anvertraut	172
Im Speziellen: die Schulung des Vertrauens als Wurzel	193
Wie man sich mit Handlungen [auf die Lehrerin oder den Lehrer] stützt	209
Die zusammengefasste Darstellung, wie man die [Praxis] aufrechterhalten kann	216

Kapitel 4

Die Aufforderung, die Essenz aus der Geburt mit Freiheiten zu ziehen 245

Die Stufen der Geistesschulung, nachdem man sich anvertraut hat	245
Die Aufforderung, die Essenz aus der Geburt mit Freiheiten zu ziehen	245
Das Erkennen [der] Freiheiten und günstigen Voraussetzungen	245
Die Kontemplation über den großen Nutzen [der Freiheiten und günstigen Voraussetzungen]	249
Die Kontemplation darüber, wie schwierig [Freiheiten und günstige Voraussetzungen] zu erlangen sind	251

Kapitel 5

Die Vergegenwärtigung des Todes, der [bewirkt], dass wir nicht lange in dieser Welt verbleiben werden 257

Die Art und Weise, wie man die Essenz aus dieser Grundlage mit ihren Freiheiten zieht	257
Die Geistesschulung auf dem Stufenpfad, der mit Personen von kleinen Bestrebungen gemein ist	261
Die Entfaltung der Geisteshaltung, die nach [dem Glück] künftiger Leben strebt	263
Die Vergegenwärtigung des Todes [und die Tatsache], dass wir nicht lange in dieser Welt verbleiben werden	269
Die Nachteile der Nichtanwendung der Vergegenwärtigung des Todes	270
Die Vorteile, die [sich] aus der Meditation von Tod und Vergänglichkeit [ergeben]	275
Welche Art von Geisteshaltung zu entwickeln ist, die sich den Tod vergegenwärtigt	275
Wie man die Geisteshaltung entfaltet, welche den Tod vergegenwärtigt – die eigentliche Vergegenwärtigung des Todes	276

Kapitel 6

Die Kontemplation der Leiden in den niederen Bereichen 301

Kontemplation der Leiden in den Höllen 303

Die Kontemplation über die Leiden der Tiere 313

Die Kontemplation über die Leiden der Hungergeister 316

Kapitel 7

Die Zuflucht, das Eingangstor zur buddhistischen Lehre 323

Das Aufzeigen der Methoden für das [Erlangen des] Glücks in künftigen Leben 323

Die Zuflucht, das Eingangstor zur buddhistischen Lehre 329

Die eigentliche Praxis 329

Kapitel 8

Die Meditation über Karma, die Wurzel alles Guten und Glücks 361

Die Kontemplation von Karma und seine Wirkungen im Allgemeinen 369

Die Kontemplation von Karma und seine Wirkungen im Einzelnen 387

Wie man [das Anzunehmende] annimmt und das [Aufzugebende] aufgibt, nachdem
man die [vorherigen] Kontemplationen durchgeführt hat 388

Kapitel 9

Das Kontemplieren der Nachteile der samsarischen Wahren Leiden .. 393

Die Geistesschulung auf den Stufen des Pfades, die mit Personen mit mittleren
[spirituellen Bestrebungen] übereinstimmen 393

Das Kontemplieren der Nachteile der samsarischen Wahren Leiden 401

Die Kontemplation der acht Leiden [Die Meditation über die Leiden der Menschen] .. 409

Die Kontemplation der spezifischen Leiden 417

Die Kontemplation der drei Leiden 419

Die Kontemplation der sechs Leiden 422

Kapitel 10

Die Kontemplation der Stadien des Eintritts in das Samsara [aufgrund] der Ursprünge [des Leidens] 429

Die Art und Weise, wie Geistesgifte entstehen 429

Die spezifischen Merkmale der Geistesgifte bzw. die Erklärung ihrer Natur 437

Die Reihenfolge, in der die Geistesgifte entstehen 443

Die Ursachen der Geistesgifte 444

Die Art und Weise, wie [aufgrund der Geistesgifte das Karma] angesammelt wird 449

Die Art und Weise, wie man stirbt und wiedergeboren wird 451

Kapitel 11	
Kontemplation der samsarischen Leiden anhand der Zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens	459
Die Einteilung in Zwölf Glieder	459
Die Zusammenfassungen der Glieder	463
Die Anzahl der Leben, [die benötigt werden, um alle Zwölf Glieder] zu vollenden	466
Wie ihre Bedeutung zusammengefasst wird	467
Die Kriterien für eine Person, welche die Kontemplationen der Geistesschulung in den Stufen des Pfades [durchführt], die mit Personen mit mittleren Bestrebungen geteilt werden	468

Kapitel 12	
Die Natur des zur Befreiung führenden Pfades bestimmen	471
Die definitive Aufzählung der Drei [Höheren] Schulungen	473
Die definitive Reihenfolge der Drei [Höheren] Schulungen	474
Die Natur der Drei [Höheren] Schulungen	475

Kapitel 13	
Die Art und Weise, wie man Bodhicitta entwickelt	485
Die Geistesschulung auf dem Stufenpfad der Personen mit großen [spirituellen Bestrebungen]	485
Die Art und Weise, wie man Bodhicitta entwickelt	499
Die Schulung der Siebenfachen Ursachen-Wirkungen-Anweisung auf der Grundlage von Jowo Atiśas Werken	504
Die Schulung [des Geistes] anhand [des Gleichsetzens und] Austauschs von sich selbst und anderen auf der Grundlage der Schriften von Ārya Śāntideva	523
Die Geistesschulung in der Art und Weise, wie man von vielen Standpunkten aus die Fehler der Selbstsucht kontempliert und wie man von vielen Standpunkten aus die Qualitäten der Wertschätzung anderer kontempliert	526
Die eigentliche Kontemplation des Austausches von sich selbst und anderen auf der Grundlage der Schriften des Bodhisattva Śāntideva	532
Wie wir durch Meditation die Bereitschaft zum Austausch von sich selbst und anderen entwickeln können	536
Die Stufen der Meditation darüber, wie man sich selbst und andere austauscht	541
Die Art und Weise, wie man auf der Grundlage des Stufenpfades des Geschwinden Pfades das Geben und Nehmen meditiert	541

Kapitel 14	
Die Art und Weise, wie man Bodhicitta durch Rituale annimmt	545

Kapitel 15	
Die Art und Weise, wie man sich im Verhalten [eines Bodhisattva] schult, nachdem man Bodhicitta entwickelt hat	563
Kapitel 16	
Die Vollkommenheit der Freigebigkeit	573
Wie man sich in den Sechs Vollkommenheiten übt, die den eigenen Geist reifen lassen	573
Das Wesen der Freigebigkeit	574
Die geschickte Methode für den Beginn ihrer Erzeugung	574
Die Unterteilung der Freigebigkeit	575
Die Zusammenfassung ihrer Bedeutung	582
Kapitel 17	
Die Vollkommenheit der ethischen Disziplin	587
Die ethische Disziplin des Unterbindens	588
Die ethische Disziplin des Sammelns von Tugenden	590
Die ethische Disziplin des Wirkens zum Wohle der Wesen	591
Kapitel 18	
Die Vollkommenheit der Geduld	597
[Die Geduld der] Gleichgültig[keit] gegenüber Schädigungen	599
Das Erzeugen der Geduld des Annehmens von Leiden	606
Das Erzeugen der Geduld des Vertrauens in die Gewissheit über den Dharma	610
Die Zusammenfassung der Bedeutung jener [Punkte]	611
Kapitel 19	
Die Vollkommenheit der freudigen Ausdauer	613
Das Wesen der freudigen Ausdauer	613
Die Methoden, um in die Praxis einzutreten	614
Die Untergliederung der freudigen Ausdauer	614
Die Beseitigung ungünstiger Bedingungen, die freudige Ausdauer behindern	616
Die Anhäufung einer Vielzahl von förderlichen Bedingungen	620
Kapitel 20	
Die Vollkommenheit der meditativen Konzentration	625
Die Natur von meditativer Konzentration	625
Die Methodik zum Eintreten in die meditative Konzentration	629

Kapitel 21

Die Vollkommenheit der Weisheit – die Art und Weise, wie man sich in der Besonderen Einsicht schult	655
Die Vollkommenheit der Weisheit	659
Die Praxis der Selbstlosigkeit der Person	671
Die Praxis der Selbstlosigkeit der Phänomene	696

Kapitel 22

Die Schulung in den Vier Methoden des Heranziehens, die den Geist anderer zur Reife bringen	701
--	-----

Kapitel 23

Der Glück verheißende Abschluss	703
Die Widmung des Heilsamen in Angedenken der Güte des Lehrers [Bhagavān Buddha]	704
Kolophon	709
Kolophon von S. E. Dagab Kyabgön Rinpoche	711
Abschließende Wunschgebete von Prof. Samdong Rinpoche	718

Eine Zusammenfassung des zweiten Bandes <i>Die Stufen des Pfades zum Erwachen – Die Essenz meiner Lehre</i> über die wichtigsten Punkte des Kommentars zu <i>Mañjuśrīs mündlichen Anweisungen</i>	723
--	-----

Glossar	735
----------------------	-----

Literaturverzeichnis	751
-----------------------------------	-----

Sutra und Tantra	751
Indische Abhandlungen	754
Tibetische Werke	758
Konsultierte englische und deutsche Übersetzungen sowie weitere Sekundärliteratur	765

Register	775
-----------------------	-----

Kurze Biografie Seiner Heiligkeit des Vierzehnten Dalai Lama	811
---	-----

Kurze Biografie Seiner Eminenz Loden Sherab Dagab Kyabgön Rinpoche	813
---	-----