

# Inhalt

Abbildungen	viii
Einleitung	1
Kommentar zum <i>Herz Sutra – Teil Eins: Die Erklärung der direkten Bedeutung des Sutras</i>	
Titel und Ehrerbietung	7
Die Hintergründe und Shariputras Frage	11
Die Pfade der Ansammlung und der Vorbereitung (1)	31
Die Pfade der Ansammlung und der Vorbereitung (2)	71
Die Pfade des Sehens, der Meditation und des Nicht-mehr-Lernens	97
Schlussfolgerung	108
Buddhas Billigung und das Versprechen zu praktizieren	111
Kommentar zum <i>Herz Sutra – Teil Zwei: Die Erklärung der verborgenen Bedeutung des Sutras</i>	
Vorbereitende Erklärung und das Leben von Beschützer Nagarjuna und Arya Asanga	117
Der Pfad einer Person anfänglicher Ausrichtung	129
Die Kostbarkeit unseres menschlichen Lebens	131
Was bedeutet unser Tod?	136
Die Gefahren niederer Wiedergeburt	139
Zuflucht nehmen	143
Was ist Karma?	148

Der Pfad einer Person mittlerer Ausrichtung	151
Was wir wissen sollten	151
Was wir aufgeben sollten	170
Was wir praktizieren sollten	171
Was wir erlangen sollten	175
Der Pfad einer Person großer Ausrichtung	177
Das höchste gute Herz – Bodhichitta	179
Schulung in zuneigungsvoller Liebe	180
Schulung in wertschätzender Liebe	185
Schulung in wünschender Liebe	193
Schulung in allumfassendem Mitgefühl	195
Schulung in eigentlichem Bodhichitta	196
Schulung im Pfad des Bodhichittas	201
Schulung in den sechs Vollkommenheiten	201
Schulung im Nehmen in Verbindung mit der Praxis der sechs Vollkommenheiten	206
Schulung im Geben in Verbindung mit der Praxis der sechs Vollkommenheiten	212
Widmung	219
 Anhang I – Der Urtext: Das <i>Sutra der Essenz der Weisheit</i> (das <i>Herz Sutra</i> )	221
Anhang II – Die zusammengefasste Bedeutung des Kommentars	227
Anhang III – <i>Befreiendes Gebet</i> und <i>Gebete für die Meditation</i>	235
Anhang IV – Eine Erklärung der zwölf Quellen, der achtzehn Elemente und der zwölf in abhängiger Beziehung stehenden Glieder	249

Anhang V – <i>Die Große Mutter: Eine Methode um Hindernisse und Behinderungen zu überwinden durch Rezitation des Sutras der Essenz der Weisheit (Herz Sutra)</i>	267
Anhang VI – Ein kurzer Kommentar zur Praxis <i>Die Große Mutter</i>	279
Anhang VII – <i>Der Yoga der Großen Mutter</i> <i>Prajnaparamita: Sadhana der Selbsterzeugung</i>	297
Anhang VIII – Ein kurzer Kommentar zu <i>Der Yoga der Großen Mutter Prajnaparamita: Sadhana der Selbsterzeugung</i>	313
Glossar	329
Bibliographie	345
Studienprogramme des Kadampa Buddhismus	351
Niederlassungen des Tharpa Verlags weltweit	357
Stichwortverzeichnis	361