

INHALT

Vorwort zur Neuauflage 7

Einleitung 14

ERSTER TEIL: DEN SPIRITUELLEN WEG EINSCHLAGEN 27

1. Sinn und Zweck der Meditation 28
2. Annäherung an den Dharma 38
3. Was macht uns unglücklich? 52
4. Woher falsche Vorstellungen und Aberglaube kommen 63
5. Leiden verstehen, den Geist beherrschen 72

ZWEITER TEIL: EIN MEDITATIONSKURS 97

6. Die drei Prinzipien des Wegs zur Erleuchtung 98
 - Reinigungs-Visualisierung* 98
 - Der große Wert der spirituellen Praxis* 101
 - Die Kostbarkeit der menschlichen Gestalt* 105
 - Der Geist der Abkehr* 108
 - Abkehr vom Leiden* 113

<i>Die drei niederen Daseinsbereiche des Samsara</i>	118
<i>Die drei höheren Daseinsbereiche des Samsara</i>	121
<i>Wie Samsara entsteht</i>	126
<i>Der Geist der Erleuchtung</i>	131
<i>Gleichmut</i>	134
<i>Die Güte unserer Mütter</i>	137
<i>Anderen Gutes tun</i>	141
<i>Wie die Dinge wirklich sind</i>	145
<i>Zusammenfassung</i>	153
7. Den Dharma zum Bestandteil des Lebens machen	156
 Glossar	181
Weiterführende Literatur	188
Über die Autoren	192