

Inhalt

Vorwort	vii
<i>TEIL EINS – Grundlagen</i>	
Einleitung	3
Was ist Meditation?	7
Der Nutzen der Meditation	9
Wie man mit der Meditation beginnt	11
Für die Meditation erforderliches Hintergrundwissen	14
Wie man meditiert	21
<i>TEIL ZWEI – Die einundzwanzig Meditationen</i>	
DIE ANFÄNGLICHE AUSRICHTUNG	
1. Unser kostbares menschliches Leben	32
2. Tod und Unbeständigkeit	35
3. Die Gefahren niederer Wiedergeburt	39
4. Die Praxis der Zuflucht	42
5. Handlungen und ihre Auswirkungen	44
DIE MITTLERE AUSRICHTUNG	
6. Entsagung für Samsara entwickeln	50
DIE GROSSE AUSRICHTUNG	
7. Gleichmut entwickeln	72

8. Erkennen, dass alle Lebewesen unsere Mütter sind	76
9. Sich an die Güte der Lebewesen erinnern	79
10. Gleichstellen vom Selbst und anderen	84
11. Die Nachteile der Selbstwertschätzung	87
12. Die Vorteile, andere zu schätzen	92
13. Austauschen vom Selbst mit anderen	95
14. Großes Mitgefühl	97
15. Nehmen	101
16. Wünschende Liebe	103
17. Geben	105
18. Bodhichitta	107
19. Ruhiges Verweilen	111
20. Höheres Sehen	115
21. Sich auf einen spirituellen Meister verlassen	122
Schlussfolgerung	126
Anhang I – <i>Befreiendes Gebet und Gebete für die Meditation</i>	127
Anhang II – Ein Kommentar zu den vorbereitenden Übungen	137
Anhang III – Eine besondere Atemmeditation	151
Anhang IV – Empfohlener Retreatplan	161
Anhang V – Die Verpflichtungen der Zuflucht	167
Anhang VI – Eine traditionelle Meditation über Leerheit	177
Anhang VII – <i>Die Kadampa Lebensweise</i>	191
Glossar	205
Bibliografie	221
Studienprogramme des Kadampa Buddhismus	227
Tharpa Niederlassungen weltweit	233