

INHALT

| | |
|----|---|
| 7 | Getäuschter Geist und Weisheitsgeist |
| 8 | Einführung |
| 10 | Nicht-buddhistisches Denken |
| 10 | Die nicht-theistische Annäherung |
| 12 | Theistische Formen des Glaubens |
| 14 | Den eigentlichen Punkt verfehlten |
| 15 | Der nihilistische Standpunkt |
| 17 | Buddhistisches Denken |
| 17 | Hinayana Sichtweisen |
| 17 | Die Vaibhasikas |
| 19 | Die Sautrantikas |
| 22 | Mahayana Sichtweisen |
| 22 | Relative und absolute Wahrheit |
| 25 | Wissender und Gewusstes |
| 30 | Die acht Arten objektbezogenen Bewusstseins |
| 40 | Die fünf Pfade |
| 45 | Die fünf Arten ursprünglicher Weisheit |
| 59 | Die Praxis der Meditation |
| 62 | Geist im Jetzt |
| 67 | Geistige Ruhe |
| 67 | Die Körperhaltung |
| 69 | Meditation auf einen Gegenstand als Bezugspunkt |
| 71 | Meditation mit Liebe und Mitgefühl als Bezugspunkt |
| 75 | Dumpfheit und Erregung |
| 78 | Aufmerksam und wach sein |
| 80 | Meditieren ohne Bezugspunkt |

- 81 Intuitive Einsicht
- 83 Den Geist untersuchen
- 91 Die sechs emotionalen Zustände als Praxis nutzen
 - 92 Unwissenheit
 - 93 Ärger
 - 94 Begierde – Anhaftung
 - 95 Ideologien und falsche Sichtweisen
 - 97 Zweifel
- 99 Erfahrungen
 - 100 Glücksgefühl
 - 101 Klarheit
 - 102 Leerheit
- 105 Mahamudra und angeborene Einheit
- 109 Die angeborene Wirklichkeit des Geistes
- 109 Die angeborene Wirklichkeit der Erscheinungswelt
- 110 Die angeborene Wirklichkeit des Denkens
- 115 **Die vier Wege der Weisen**
 - 117 Stütze dich auf die Lehre und nicht auf den Lehrer
 - 119 Stütze dich auf die Bedeutung und nicht auf die Worte
 - 121 Stütze dich auf die Tiefe und nicht auf die Oberfläche
 - 123 Stütze dich auf Weisheit und nicht auf Konzepte
 - 123 Schlussfolgerung
- 125 Anmerkungen
- 127 Adressen