

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
Worum geht es auf dem buddhistischen Weg?	7
Den Dharmaweg gehen	8
Die Ursprünge von Gampopas Übertragung	9
Milarepas Vermächtnis an Gampopa	11
Herangehensweise an die Lektüre	13
Danksagungen	15
Widmung	15
<b>Die kostbare Girlande für den höchsten Weg</b>	<b>17</b>
1. Zehn Arten der Vergeudung	20
2. Zehn notwendige Dinge	21
3. Zehn Dinge, auf die wir uns stützen sollten	22
4. Zehn Dinge, die wir aufgeben sollten	24
5. Zehn Dinge, die wir nicht aufgeben sollten	25
6. Zehn Dinge, die wir verstehen sollten	26
7. Zehn Dinge, in denen wir uns üben sollten	27
8. Zehn Dinge, denen wir alle Energie widmen sollten	28
9. Zehn Dinge, zu denen wir uns anspornen sollten	29
10. Zehn Verirrungen	31
11. Zehn Dinge, wo wir uns irren können	32
12. Zehn Dinge, die kein Fehler sind	33
13. Vierzehn Dinge, die keinen Sinn machen	34
14. Achtzehn Fehler für Dharmapraktizierende	36
15. Zwölf unentbehrliche Dinge	39

<b>16. Elf Zeichen edler Menschen</b>	<b>40</b>
<b>17. Zehn nutzlose Dinge</b>	<b>41</b>
<b>18. Zehn Dinge, durch die wir unser eigenes Leid schaffen</b>	<b>43</b>
<b>19. Zehn Dinge, mit denen wir uns selbst etwas Gutes erweisen</b>	<b>45</b>
<b>20. Zehn vollkommene Dinge</b>	<b>46</b>
<b>21. Zehn Arten von Verwirrung bei Dharmapraktizierenden</b>	<b>48</b>
<b>22. Zehn Dinge, die du brauchst</b>	<b>49</b>
<b>23. Zehn Dinge, die du nicht brauchst</b>	<b>51</b>
<b>24. Zehn Dinge, die alles andere übertreffen</b>	<b>52</b>
<b>25. Zehn Dinge, die jede Handlung vortrefflich werden lassen</b>	<b>53</b>
<b>26. Zehn Qualitäten des edlen Dharma</b>	<b>55</b>
<b>27. Zehn Dinge, die bloß Worte sind</b>	<b>57</b>
<b>28. Zehn Dinge, durch die sich spontan große Freude zeigt</b>	<b>58</b>
<b>Nachwort</b>	<b>60</b>
<b>Anmerkungen</b>	<b>63</b>
<b>Index</b>	<b>99</b>