

Inhalt

Einleitung	7
<i>Worum geht es auf dem buddhistischen Weg?</i>	7
<i>Den Dharmaweg gehen</i>	8
<i>Die Ursprünge von Gampopas Übertragung</i>	9
<i>Milarepas Vermächtnis an Gampopa</i>	11
<i>Herangehensweise an die Lektüre</i>	13
<i>Danksagungen</i>	15
<i>Widmung</i>	15
 Die kostbare Girlande für den höchsten Weg	 17
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

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