

INHALT .

INHALT	5
VORWORT	9
1 DIE ANALYTISCHE VORGEHENSWEISE IM BUDDHISMUS	13
Zuflucht	15
Vier charakteristische Ansichten	19
Zwei Ebenen der Geschichte des Buddhismus	20
Notwendigkeit der logischen Untersuchung	24
Die vier edlen Wahrheiten	27
Warum genaue Prüfung notwendig ist	29
2 DIE SITUATION IM DASEINSKREISLAUF	36
Fragen und Antworten	36
Die Attribute über vier edlen Wahrheiten	45
Die Welt	49
3 DIE PSYCHOLOGIE DES DASEINSKREISLAUFES	63
Fragen und Antworten	63
Die Ursprünge des Leidens	74
Karma	76
Buddhistische Psychologie	79

4	MEHR ÜBER BEWUSSTSEIN UND KARMA	87
	Fragen und Antworten	87
	Geist und Geistesfaktoren	97
	Geistesfaktoren	98
	Ebenen des Bewusstseins	106
	Karma	107
	Die zwölf Glieder des abhängigen Entstehens	111
5	WAHRE BEENDIGUNG UND BUDDHA-NATUR	120
	Fragen und Antworten	120
	Beendigung des Leidens	132
	Buddha-Natur	137
	Verschiedene Ebenen der Leerheit	145
6	PFADE UND DIE INTEGRATION VON GLÜCKSELIGKEIT	148
	Fragen und Antworten	148
	Wahre Pfade	157
	Die siebenunddreißig der Erleuchtung förderlichen Eigenschaften	163
	Wie geistige Ruhe erreicht wird	171
7	MEDITATIONSTECHNIKEN	174
	Fragen und Antworten	174
	Entwicklung von geistiger Ruhe	185
8	ALTRUISMUS	202
	Fragen und Antworten	202
	Die Entwicklung von besonderer Einsicht	208
	Die weltlich besondere Einsicht	208

Die überweltliche besondere Einsicht	210
Die Besonderheiten des Bodhisattva-Pfades	214
Das Gleichsetzen und Austauschen von Ich und Anderen	224
9 DEN WERT DER FEINDE ERKENNEN	228
Fragen und Antworten	228
Geistesschulung zur Entwicklung von Altruismus	236
Nehmen und Geben	242
Geduld	244
Die Übungen des Bodhisattva	247
Die Weisheit in der Nur-Geist-Schule	248
10 WEISHEIT	255
Fragen und Antworten	255
Die Weisheit in der Schule des Mittleren Weges	260
Mantra	279
Die tibetischen Traditionen	282
Schlussbemerkung	283
UMSCHRIFT UND AUSSPRACHE DER TIBETISCHEN UND SANSKRIT-WÖRTER	285
BIBLIOGRAFIE	286
ANMERKUNGEN	303