

# INHALT

<b>INHALT</b> .....	5
<b>VORWORT</b> .....	9
<b>1 DIE ANALYTISCHE VORGEHENSWEISE</b>	
<b>IM BUDDHISMUS</b> .....	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
<b>2 DIE SITUATION IM DASEINSKREISLAUF</b> .....	36
Fragen und Antworten .....	36
Die Attribute über vier edlen Wahrheiten .....	45
Die Welt .....	49
<b>3 DIE PSYCHOLOGIE</b>	
<b>DES DASEINSKREISLAUFES</b> .....	63
Fragen und Antworten .....	63
Die Ursprünge des Leidens .....	74
Karma .....	76
Buddhistische Psychologie .....	79

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