

# Inhalt

---

Einleitung der Herausgeberin der englischen Ausgabe	11
Zur deutschen Ausgabe	14
<b>DIE LEHREN DES BUDDHA, EINE EINLEITUNG</b> 15	
<b>DER WURZELTEXT</b> 21	
Einleitung	21
Vorwort zum Wurzeltext	24
Der Wurzeltext in Tibetisch	26
Der Wurzeltext in deutscher Übersetzung	30
<b>DER WURZELTEXT MIT ERKLÄRUNGEN</b> 37	
Hinweis auf den Ursprung der Übertragung	37
Die Großartigkeit der Praxis	43

**1.**

**LERNE DIE VORBEREITUNGEN 49**

*Die kostbare Existenz als Mensch 50*

*Vergänglichkeit 51*

*Karma 52*

*Die Nachteile von Samsara 54*

*Der Buddha 57*

*Der Dharma 58*

*Der Sangha 58*

*Die allgemeine Shine-Praxis 61*

*Abschließende Gedanken zu den Vorbereitungen 76*

**2.**

**SCHULE DICH IN DEN ZWEI ARTEN**

**VON BODHICITTA 81**

*Die Schlüsselunterweisungen für absolutes Bodhicitta 81*

*Die Schlüsselunterweisungen zur Schulung*

*in der Einheit von relativem und absolutem Bodhicitta 95*

*Die Praxis des Tonglen 97*

**3.**

**WANDLE SCHWIERIGKEITEN IN DEN**

**PFAD DES ERWACHENS UM 105**

*Die allgemeinen Schlüsselunterweisungen 105*

*Die besonderen Schlüsselunterweisungen 107*

<b>4.</b>	
<b>BRINGE DAS GEISTESTRAINING IN DIESEM</b>	
<b>LEBEN ZUR ANWENDUNG</b>	<b>121</b>
<b>5.</b>	
<b>DER MASSSTAB FÜR DIE ÜBUNG DES GEISTES</b>	<b>128</b>
<b>6.</b>	
<b>DIE VERPFLICHTUNGEN DES GEISTESTRAININGS</b>	<b>134</b>
<b>7.</b>	
<b>RATSCHLÄGE ZUM GEISTESTRAINING</b>	<b>141</b>
Abschluss des Geistestrainings in Sieben Punkten	153
<i>Die als Ermutigung anderer verfassten Worte des</i>	
<i>Autors über seine eigene Gewissheit</i>	153
Abschließende Bemerkungen	155
<b>ANHANG</b>	<b>157</b>
Glossar	159
Bibliografie	163
Hinweis zur Transliteration	164