

Inhalt

Einleitung der Herausgeberin der englischen Ausgabe 11

Zur deutschen Ausgabe 14

DIE LEHREN DES BUDDHA, EINE EINLEITUNG 15

DER WURZELTEXT 21

Einleitung 21

Vorwort zum Wurzeltext 24

Der Wurzeltext in Tibetisch 26

Der Wurzeltext in deutscher Übersetzung 30

DER WURZELTEXT MIT ERKLÄRUNGEN 37

Hinweis auf den Ursprung der Übertragung 37

Die Großartigkeit der Praxis 43

1.

LERNE DIE VORBEREITUNGEN 49

<i>Die kostbare Existenz als Mensch</i>	50
<i>Vergänglichkeit</i>	51
<i>Karma</i>	52
<i>Die Nachteile von Samsara</i>	54
<i>Der Buddha</i>	57
<i>Der Dharma</i>	58
<i>Der Sangha</i>	58
<i>Die allgemeine Shine-Praxis</i>	61
<i>Abschließende Gedanken zu den Vorbereitungen</i>	76

2.

SCHULE DICH IN DEN ZWEI ARTEN VON BODHICITTA 81

<i>Die Schlüsselunterweisungen für absolutes Bodhicitta</i>	81
<i>Die Schlüsselunterweisungen zur Schulung in der Einheit von relativem und absolutem Bodhicitta</i>	95
<i>Die Praxis des Tonglen</i>	97

3.

WANDLE SCHWIERIGKEITEN IN DEN PFAD DES ERWACHENS UM 105

<i>Die allgemeinen Schlüsselunterweisungen</i>	105
<i>Die besonderen Schlüsselunterweisungen</i>	107

4.	
BRINGE DAS GEISTESTRAINING IN DIESEM	
LEBEN ZUR ANWENDUNG	121
5.	
DER MASSSTAB FÜR DIE ÜBUNG DES GEISTES	128
6.	
DIE VERPFLICHTUNGEN DES GEISTESTRAININGS	134
7.	
RATSCHLÄGE ZUM GEISTESTRAINING	141
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
ANHANG	157
Glossar	159
Bibliografie	163
Hinweis zur Transliteration	164