

Inhaltsverzeichnis

Mitgefühl, Furchtlosigkeit und Weisheit

Eine alte Tradition für neue Wege

Das Herz eines Buddha entwickeln	7
Ein kleiner Wegweiser	12

Die Lojong-Merksätze

Vorbereitungen treffen

1 Verinnerliche zuerst die Grundlagen	20
--	----

Das Herz erwecken

2 Betrachte alle Phänomene als Traum	27
3 Erforsche die ungeborene Natur des Geistes.	29
4 Lasse auch das Gegenmittel sich auflösen	34
5 Ruhe in der Natur aller Dinge – in der Essenz.	36
6 Nach der Meditation sei ein Kind der Illusion	37
7 Übe Annehmen und Aussenden im Wechsel	39
8 Drei Objekte, drei Gifte, drei Wurzeln des Heilsamen.	43
9 Übe diese Merksätze in deinem täglichen Leben	47
10 Fange mit dem Annehmen und Aussenden bei dir selbst an.	49

Schwierigkeiten nutzen

11 Wandle alle Widrigkeiten in den Pfad des Erwachens um	54
12 Gib nur einem alle Schuld	56
13 Sei jedem dankbar	59
14 Leerheit zu erkennen, ist der unübertroffene Schutz	60
15 Die vierfache Praxis ist die beste Methode	62
16 Verbinde alles sofort mit Meditation.	64

Lebenslange Anwendung

17 Übe dich beständig in den fünf Kräften ..	67
18 Wende die fünf Kräfte auch im Sterbeprozess an.	69

Merkmale für Fortschritte

19 Aller Dharma dient nur einem Ziel.	73
20 Berufe dich auf den wichtigeren der beiden Zeugen	75
21 Bewahre stets einen freudigen Geist.	76
22 Kannst du selbst unter Ablenkung praktizieren, bist du gut geübt	77

Verpflichtungen des Geistetrainings

23 Beachte stets die drei Grundsätze	79
24 Ändere deine Einstellung, doch bleibe natürlich.	82
25 Sprich nicht über die Schwächen anderer	83

26	Denke nicht über die Angelegenheiten anderer nach	85
27	Arbeite zuerst an deinen stärksten Störgefühlen	86
28	Gib alle Hoffnung auf Resultate auf.	88
29	Nimm keine vergiftete Nahrung zu dir. ...	90
30	Sei nicht nachtragend	92
31	Gib scharfe Worte nicht zurück.	94
32	Sei nicht hinterhältig	96
33	Verletze niemanden	98
34	Binde einer Kuh nicht die Last eines Ochsens auf	99
35	Lass den Gewinn den anderen	101
36	Sei nicht berechnend	103
37	Verwandle Götter nicht in Dämonen	105
38	Mache nicht das Leid anderer zur Basis deines Glücks	107

Richtlinien für das Geistestraining

39	Verbinde alles mit einer einzigen Absicht.	110
40	Alles Fehlerhafte wird durch eines berichtigt	112
41	Es sind zwei Dinge zu tun: eines am Anfang, eines am Ende	114
42	Was auch immer geschieht, bleibe geduldig.	117
43	Selbst wenn dein Leben bedroht ist, beachte die beiden	119
44	Übe dich in den drei Schwierigkeiten	121

45	Stütze dich auf die drei wesentlichen Voraussetzungen	124
46	Bewahre die drei Aspekte	126
47	Bringe die drei in Einklang.	128
48	Mache keinen Unterschied	130
49	Meditiere beständig über alles, was dir Schwierigkeiten bereitet	132
50	Sei unabhängig von äußeren Umständen	134
51	Übe jetzt die wirklich wichtigen Dinge. ...	136
52	Übe in richtigem Verständnis	137
53	Sei beständig in deinem Bemühen	140
54	Übe von ganzem Herzen.	142
55	Befreie dich durch Prüfen und Erforschen.	144
56	Bleibe bescheiden und unauffällig.	146
57	Übe dich in Gleichmut	148
58	Sei nicht launisch	150
59	Erwarte weder Lob noch Dank	152

Meditationen des Lojong

Unsere Qualitäten freilegen

Vorbereitungen treffen	157
Sammlung und Offenheit kultivieren	159
Die Übung des Gebens und Annehmens.	163
Tonglen im Alltag	169
Die Praxis aufrechterhalten	171
Adressen und Buchempfehlungen	174