

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 Fangt 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 Geistestrainings

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	45 Stütze dich auf die drei wesentlichen Voraussetzungen	124
27 Arbeitet zuerst an deinen stärksten Störgefühlen	86	46 Bewahre die drei Aspekte	126
28 Gib alle Hoffnung auf Resultate auf	88	47 Bringe die drei in Einklang	128
29 Nimm keine vergiftete Nahrung zu dir	90	48 Mache keinen Unterschied	130
30 Sei nicht nachtragend	92	49 Meditiere beständig über alles, was dir Schwierigkeiten bereitet	132
31 Gib scharfe Worte nicht zurück	94	50 Sei unabhängig von äußereren Umständen	134
32 Sei nicht hinterhältig	96	51 Übe jetzt die wirklich wichtigen Dinge	136
33 Verletze niemanden	98	52 Übe in richtigem Verständnis	137
34 Binde einer Kuh nicht die Last eines Ochsen auf	99	53 Sei beständig in deinem Bemühen	140
35 Lass den Gewinn den anderen	101	54 Übe von ganzem Herzen	142
36 Sei nicht berechnend	103	55 Befreie dich durch Prüfen und Erforschen	144
37 Verwandle Götter nicht in Dämonen	105	56 Bleibe bescheiden und unauffällig	146
38 Mache nicht das Leid anderer zur Basis deines Glücks	107	57 Übe dich in Gleichmut	148
		58 Sei nicht launisch	150
		59 Erwarte weder Lob noch Dank	152

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

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