

INHALT

Vorwort	7
Einleitung: Meine Betrachtungsweise	10
ERSTER TEIL – WARUM SELBSTERKENNTNIS UND WEISHEIT NOTWENDIG SIND 27	
1. Kapitel: Das Fundament legen, damit Selbsterkenntnis und Weisheit wachsen können	28
2. Kapitel: Die Wurzel aller Probleme erkennen	32
3. Kapitel: Warum es notwendig ist, die Wirklichkeit zu verstehen	37
ZWEITER TEIL – WIE WIR DER UNWISSENHEIT DEN BODEN ENTZIEHEN KÖNNEN 43	
4. Kapitel: Die Wucht davon spüren, dass Alles mit Allem in Beziehung steht	44
5. Kapitel: Die Argumentation des Entstehens in Abhängigkeit wertschätzen	53
6. Kapitel: Die wechselseitige Abhängigkeit aller Phänomene wahrnehmen	58
7. Kapitel: Entstehen in wechselseitiger Abhängigkeit und Leerheit	63
DRITTER TEIL – DIE KRAFT DER MEDITATION UND SELBSTERKENNTNIS NUTZBAR MACHEN 71	
8. Kapitel: Den Geist fokussieren	72
9. Kapitel: Den Geist auf die Meditation einstimmen	84

VIERTER TEIL – WIE WIR DIE SELBSTITÄUSCHUNG BEENDEN KÖNNEN	97
10. Kapitel: Zuerst die Meditation über uns selbst	98
11. Kapitel: Erkennen, dass wir nicht in und aus uns selbst heraus existieren	101
12. Kapitel: Die Alternativen bestimmen	109
13. Kapitel: Das Einssein untersuchen	112
14. Kapitel: Das Verschiedensein untersuchen	116
15. Kapitel: Zu einer Schlussfolgerung gelangen	118
16. Kapitel: Unsere Erkenntnis überprüfen	124
17. Kapitel: Diese Einsicht ausweiten auf das, was wir besitzen	131
18. Kapitel: Ruhiges Verweilen und besondere Einsicht in Balance bringen	133
FÜNFTER TEIL – WIE MENSCHEN UND DINGE IN WIRKLICHKEIT EXISTIEREN	139
19. Kapitel: Sich selbst wie eine Täuschung wahrnehmen .	140
20. Kapitel: Wahrnehmen, wie alles auf Gedanken beruht .	148
SECHSTER TEIL – LIEBE UND MITGEFÜHL MIT HILFE VON SELBSTERKENNTNIS UND WEISHEIT VERTIEFEN	159
21. Kapitel: Empathie entwickeln	160
22. Kapitel: Über die Vergänglichkeit nachdenken	167
23. Kapitel: Sich in höchste Liebe versenken	178
Anhang: Überblick über die meditativen Kontemplationen	189
Ausgewählte Literatur	217