

# Inhalt

Abbildungen	vii
Danksagung	viii
Vorwort	ix
 <i>TEIL EINS: Grundlagen und die anfängliche Ausrichtung</i>	
Die Stufen des Pfades	3
Die Qualitäten des Autors	5
Die Qualitäten der Unterweisung	18
Dharma hören und lehren	27
Die Vorbereitung auf die Meditation	43
Was ist Meditation?	101
Sich auf einen spirituellen Meister verlassen	107
Unser kostbares menschliches Leben	135
Die Meditation über den Tod	162
Die Leiden der niederen Bereiche	195
Die Zufluchtnahme	215
Karma	259
 <i>TEIL ZWEI: Die mittlere Ausrichtung</i>	
Die Entwicklung des Wunsches, Befreiung zu erlangen	305
Die Vier Edlen Wahrheiten	310
Meditation über wahre Leiden	317
Verblendungen und Handlungen, Tod und Wiedergeburt	356
Die zwölf in abhängiger Beziehung stehenden Glieder	402
Das Rad des Lebens	417
Der Pfad zur Befreiung	425

*TEIL DREI: Die große Ausrichtung*

In das Mahayana eintreten	441
Bodhichitta entwickeln	456
Die Handlungen eines Bodhisattva ausführen	518
Die Schulung des Geistes in ruhigem Verweilen	559
Die Schulung des Geistes in höherem Sehen	595
Durch die spirituellen Ebenen und Pfade fortschreiten	619
Die Vajrayanapfade	627
Die volle Erleuchtung	635
Widmung	642
Anhang I: Die zusammengefasste Bedeutung des Textes	643
Anhang II: Sadhanas	
<i>Befreiendes Gebet</i>	674
<i>Essenz des Glücks</i>	675
<i>Gebete für die Meditation</i>	689
Glossar	697
Bibliografie	717
Studienprogramme des Kadampa Buddhismus	723
Tharpa Niederlassungen weltweit	728
Stichwortverzeichnis	731
Leseempfehlungen	753
So finden Sie Ihr nächstgelegenes Meditationszentrum	757