

# Inhalt

Vorwort von Garchen Rinpoche .....	9
Vorwort der Übersetzerin .....	11

## Thogme Sangpo **Die 37 Übungen der Bodhisattvas**

Verehrung bekunden .....	19
Das Versprechen, die Schrift zu verfassen .....	19
Die 37 Übungen .....	20
Abschluss .....	29

## Garchen Rinpoche **Der Weg zu geistigem Frieden** Unterweisungen zu den *37 Übungen der Bodhisattvas*

Einführung .....	33
Der Titel .....	35
Verehrung bekunden .....	38
Das Versprechen, die Schrift zu verfassen .....	44
Vers 1: Die kostbare Gelegenheit nicht vergeuden .....	49
Vers 2: Die gewohnte Umgebung verlassen .....	60
Vers 3: Sich der Abgeschiedenheit anvertrauen .....	65
Vers 4: Sich vom jetzigen Leben lösen .....	73
Vers 5: Schlechte Freunde meiden .....	76
Vers 6: Sich einem spirituellen Freund anvertrauen .....	81

Vers 7: Zuflucht nehmen .....	91
Vers 8: Schädliches Handeln aufgeben.....	99
Vers 9: Die Befreiung anstreben.....	102
Vers 10: Bodhicitta hervorbringen.....	104
Vers 11: Glück gegen Leid eintauschen .....	107
Vers 12: Verlust als Praxis nutzen.....	111
Vers 13: Leiden als Praxis nutzen.....	113
Vers 14: Verleumdet zu werden als Praxis nutzen.....	116
Vers 15: Bloßgestellt zu werden als Praxis nutzen.....	118
Vers 16: Die Erfahrung von Undankbarkeit als Praxis nutzen .....	122
Vers 17: Herabgesetztwerden als Praxis nutzen.....	124
Vers 18: Unheil als Praxis nutzen.....	126
Vers 19: Gutes Ansehen als Praxis nutzen .....	130
Vers 20: Hass als Praxis nutzen .....	133
Vers 21: Begierde als Praxis nutzen .....	136
Vers 22: Die endgültige Wahrheit erkennen .....	143
Vers 23: Schöne Objekte als Illusion erkennen.....	152
Vers 24: Leiden als Illusion erkennen.....	154
Vers 25: Die Vollkommenheit der Freigebigkeit.....	159
Vers 26: Die Vollkommenheit des rechten Verhaltens ..	165
Vers 27: Die Vollkommenheit der Geduld .....	169
Vers 28: Die Vollkommenheit der Tatkraft.....	175
Vers 29: Die Vollkommenheit der meditativen Stabilität.....	181
Vers 30: Die Vollkommenheit der Weisheit .....	185
Vers 31: Eigene Fehler überwinden .....	195
Vers 32: Nicht über die Fehler anderer sprechen .....	196
Vers 33: Anhaftung an Gönner aufgeben.....	197
Vers 34: Beleidigende Worte aufgeben.....	199
Vers 35: Die Geistesgifte unverzüglich aufgeben.....	200
Vers 36: Achtsam sein .....	202
Vers 37: Das Heilsame widmen.....	204

Glossar der Sanskrit-Begriffe .....	205
Verzeichnis der Eigennamen .....	207
Aufzählungen .....	210
Quellen und Literatur .....	213