

Inhalt

Vorwort 9

Erster Teil

Der buddhistische Weg

1. *Was es vor allem einzuüben gilt* 19
2. *Empathie* 28
Die grundlegende Übung 28
3. *Meditation* 35
Die Geisteskraft kanalisieren 35
Den Geist wahrnehmen 39
Praktische Übung 42
4. *Erkenntnis* 44
Der Zweck der Konzentration 44
Beginne mit dir selbst 47
Der Fortschritt in Richtung Erleuchtung 49
Eigenschaften der Buddhaschaft 55

Zweiter Teil

Einführung in die Große Vollständigkeit

5. *Das allen Orden des tibetischen Buddhismus gemeinsame Grundprinzip* 61
Die innerlichste Wahrnehmung durchdringt
jede Art von Bewusstheit 63
Wie man den Weg hier und jetzt einüben
kann 65
6. *Der angeborene Geist klaren Lichts* 67
Kein Zwang 67
Die zentrale Bedeutung des Geists klaren Lichts 68
Arten von Büchern 69

Dritter Teil

Kommentar zu Patrul Rinpoches Drei Schlüssel, die zum Kern vordringen

7. *Der erste Schlüssel* 75
Über die innerlichste Wahrnehmung 75
Entspanne dich 76
Höre eine Weile mit dem Denken auf 77
Schock 78
8. *Der höchste Weg zur Ruhe* 84
Ebenen des Bewusstseins 85
Das klare Licht in allen Formen der Bewusstheit 99

9. *Der All-Gute Diamant-Geist* 102
Die Aufmerksamkeit auf den Raum richten 103
Die innerlichste Wahrnehmung erkennen 104
10. *Der zweite Schlüssel* 107
Die Meditation beibehalten 107
Keine Gefahr 108
Wolken und Himmel 109
Die Begegnung von Mutter und Kind 110
Das klare Licht des Todes 112
Das mutter- und kindklare Licht
im Gedicht 114
In der Erfahrung bleiben 115
Mit Störungen richtig umgehen 116
Die Innenseite und die Außenseite der
Meditation gleichen einander 117
Drei Arten von Befreitwerden von Begriffen 118
11. *Der schrittweise Weg* 121
Die Gefahr 122
Zu einer Entscheidung kommen 123
12. *Der dritte Schlüssel* 125
Sich selbst loslassen 125
Der Raum des Sich-nicht-Einmischens 126
Der entscheidende Unterschied 129
Zuversicht 130
13. *Die Einzigartigkeit der drei Schlüssel* 132
Altruismus 133

Die Großartigkeit des Pfads	133
Die Dreiheit von Sehen, Meditation und Verhalten	138
Die Schlusszeilen des Gedichts	144

Vierter Teil

Vergleich zwischen der Alten und den Neuen Übersetzungsschulen

<i>14. Grundstrukturen in der Alten Übersetzungsschule der Großen Vollständigkeit</i>	149
Die zwei Wahrheiten	149
Grundlage, Pfade und Früchte	153
Ein spezieller Sinn von »Meditation«	159
<i>15. Hinweis</i>	164

Anhang

<i>Drei Schlüssel, die zum Kern vordringen</i>	169
--	-----