

Inhalt

Einleitung der Herausgeberin der englischen Ausgabe	11
Zur deutschen Ausgabe	14

DIE LEHREN DES BUDDHA, EINE EINLEITUNG 15

DER WURZELTEXT 21

Einleitung	21
Vorwort zum Wurzeltext	25
Der Wurzeltext in Tibetisch	27
Der Wurzeltext in deutscher Übersetzung	31

DER WURZELTEXT MIT ERKLÄRUNGEN 37

Hinweis auf den Ursprung der Übertragung	37
Die Großartigkeit der Praxis	43

1.

LERNE DIE VORBEREITUNGEN 49

<i>Die kostbare Existenz als Mensch</i>	50
<i>Vergänglichkeit</i>	51
<i>Karma</i>	52
<i>Die Nachteile von Samsara</i>	54
<i>Der Buddha</i>	57
<i>Der Dharma</i>	58
<i>Der Sangha</i>	58
<i>Die allgemeine Shine-Praxis</i>	60
<i>Abschließende Gedanken zu den Vorbereitungen</i>	76

2.

**SCHULE DICH IN DEN ZWEI ARTEN
VON BODHICITTA 81**

<i>Die Schlüsselunterweisungen für absolutes Bodhicitta</i>	81
<i>Die Schlüsselunterweisungen zur Schulung in der Einheit von relativem und absolutem Bodhicitta</i>	94
<i>Die Praxis des Tonglen</i>	97

3.

**WANDLE SCHWIERIGKEITEN IN DEN
PFAD DES ERWACHENS UM 104**

<i>Die allgemeinen Schlüsselunterweisungen</i>	104
<i>Die besonderen Schlüsselunterweisungen</i>	106

4.	
BRINGE DAS GEISTESTRAINING IN DIESEM LEBEN ZUR ANWENDUNG	120
5.	
DER MASSSTAB FÜR DIE ÜBUNG DES GEISTES	127
6.	
DIE VERPFLICHTUNGEN DES GEISTESTRAININGS	133
7.	
RATSCHLÄGE ZUM GEISTESTRAINING	140
Abschluss des Geistetrainings in Sieben Punkten	152
<i>Die als Ermutigung anderer verfassten Worte des Autors über seine eigene Gewissheit</i>	152
Abschließende Bemerkungen	154
ANHANG	157
Glossar	159
Bibliografie	163
Hinweis zur Transliteration	164