

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

Die kostbare Existenz als Mensch 50

Vergänglichkeit 51

Karma 52

Die Nachteile von Samsara 54

Der Buddha 57

Der Dharma 58

Der Sangha 58

Die allgemeine Shine-Praxis 60

Abschließende Gedanken zu den Vorbereitungen 76

2.

SCHULE DICH IN DEN ZWEI ARTEN

VON BODHICITTA 81

Die Schlüsselunterweisungen für absolutes Bodhicitta 81

Die Schlüsselunterweisungen zur Schulung

in der Einheit von relativem und absolutem Bodhicitta 94

Die Praxis des Tonglen 97

3.

WANDLE SCHWIERIGKEITEN IN DEN

PFAD DES ERWACHENS UM 104

Die allgemeinen Schlüsselunterweisungen 104

Die besonderen Schlüsselunterweisungen 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 Geistestrainings in Sieben Punkten	152
<i>Die als Ermutigung anderer verfassten Worte des</i>	
<i>Autors über seine eigene Gewissheit</i>	152
Abschließende Bemerkungen	154
ANHANG	157
Glossar	159
Bibliografie	163
Hinweis zur Transliteration	164