

INHALT

	Danksagung und Widmung	9
	Vorwort des 17. Karmapa Ogyen Trinley Dorje	10
	Einleitung	12
I	Entfaltung von Mitgefühl	17
1	Die Natur von Mitgefühl	17
2	Mitgefühl und tugendhaftes Verhalten	22
3	Mitgefühl und die Vier Edlen Wahrheiten	25
4	Mitgefühl und das Lehren	30
5	Mitgefühl und Abgeschiedenheit	36
6	Mitgefühl während der Meditation	43
7	Die Objekte meditativen Mitgefühls	50
8	Zusammenfassung	54
II	Mitgefühl im Kontext	56
1	Wohllollen	56
2	Güte im alltäglichen Verhalten	62
3	Aggression gegenüberreten	68
4	Geistige Schönheit	70
5	Mitgefühl und Mitfreude	75
6	Mitgefühl und Gleichmut	79
7	Mitgefühl und die anderen himmlischen Zustände	89
8	Zusammenfassung	92

III	Reifendes Mitgefühl	93
1	Vorzüge von Wohlwollen	93
2	Ausstrahlen von Mitgefühl und Vertiefung	99
3	Mitgefühl als eine Befreiung des Geistes	106
4	Mitgefühl und Karma	110
5	Mitgefühl und Einsicht	116
6	Mitgefühl und die Erwachensfaktoren	126
7	Mitgefühl und unendlicher Raum	129
8	Zusammenfassung	134
IV	Leere Materie	136
1	Die Natur von Leer-Sein	136
2	Ein stufenweise meditativer Zugang zu Leerheit	150
3	Erde	157
4	Unendlicher Raum	165
5	Unendlicher Raum und Mitgefühl	176
6	Zusammenfassung	179
V	Leerer Geist	180
1	Unendliches Bewusstsein	180
2	Die Natur des Bewusstseins	184
3	Bedingtes Entstehen	188
4	Die Unterweisung Bāhiyas	197
5	Leerheit im täglichen Leben	206
6	Zusammenfassung	222
VI	Leer von einem Selbst	223
1	Nichts-heit	223
2	Unerschütterlichkeit	227

3	Nicht-Selbst	234
4	Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung	241
5	Zeichenlosigkeit	245
6	Verwirklichung von Leerheit	258
7	Die Dynamiken von Leerheit	261
8	Zusammenfassung	269
VII	Praktische Unterweisungen	270
1	Schaffen der Grundlage	270
2	Mitgefühl und die anderen himmlischen Zustände	275
3	Die Praxis des Ausstrahlens	284
4	Leerheits-Meditation	290
VIII	Übersetzungen	303
1	Die <i>Madhyama-āgama</i> -Parallele zum <i>Karajakāya-sutta</i>	303
2	Die <i>Madhyama-āgama</i> -Parallele zum <i>Cūlasuññata-sutta</i>	314
3	Die <i>Madhyama-āgama</i> -Parallele zum <i>Mahāsuññata-sutta</i>	322
	Literaturverzeichnis	336
	Liste der Abkürzungen	348
	Über den Autor	349
	Index	350