

Inhalt

Vorwort	5
Zum Geleit	6

TEIL 1: SEIN LEBEN

Bauernjunge in Kham	9
Erste Eindrücke vom Mönchsleben	16
Begegnung mit dem Guru	29
Erste Ausbildung in Sera	38
Monastisches Leben und Erziehung	46
Rückkehr nach Kham	58
Wiedersehen mit dem Guru	74
Rückkehr nach Sera	84
Ausbildung als Fortgeschrittener	89
Leben in Indien	100
Epilog	115

TEIL 2: SEINE LEHRE

Einführung in den Buddhadharma	119
Die Vorbereitenden Übungen	130
Zufluchtnahme * Die Niederwerfungen * Vajrasattva-Meditation *	
Die Darbringung des Mandala * Guru-Yoga	
Entsagung	142
Der Erleuchtungsgeist	150
Geistige Ruhe	161
Der Zweck geistiger Ruhe * Die Bedingungen, die notwendig sind, um geistige Ruhe zu entwickeln * Die eigentliche Übung der geisti- gen Ruhe * Die Meditationssitzung * Die neun Stadien der Konzen-	

tration auf dem Weg zu geistiger Ruhe * Das Erreichen geistiger Ruhe * Zusammenfassung	
Besondere Einsicht	184
Weltliche besondere Einsicht * Besondere Einsicht und ihre Anwendung auf Leerheit * Meditation über die Leerheit der Person	
Zusammenfassung	193
Glossar	195
Verzeichnis der erwähnten tibetischen Texte	198
Register	201