

# Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
I Der Anstoß	22
II Der Ausgangspunkt	33
III Das Zusammentreffen mit helfenden Freunden und Lehrern	44
IV Die Unterweisung in der Ver- gänglichkeit alles Konstruierten	54
V Samsaras Unzulänglichkeit	67
VI Karma und seine Folgen	86
VII Wohlwollen und Mitgefühl	100
VIII Zuflucht	109
IX Das Wachrufen einer geistigen Einstellung	122
X Die Weiterbildung der neu gewonnenen Einstellung	155
XI Die sechs geistig-sozialen transzendierenden Funktionen	162
XII Freigebigkeit	166
XIII Ethisches Verhalten und gutes Benehmen	178
XIV Geduld	188
XV Strebendes Bemühen	197
XVI Konzentrative Meditation	204
XVII Verstehende Urteilskraft	219
XVIII Die fünf Etappen des Weges	248
XIX Die geistigen Ebenen	254
XX Die Verkörperung des geistigen Wachseins	274
XXI Segenspendende Tätigkeit	290

Anmerkungen	294
Glossar	302
Index der zitierten Sanskrit-Werke mit den entsprechenden tibetischen Titeln	309