

Dalai Lama

Der Weg zum Glück

Sinn im Leben finden

Herausgegeben von Jeffrey Hopkins

Aus dem Amerikanischen von Johannes Tröndle

HERDER **^**

FREIBURG • BASEL WIEN

INHALT

Vorwort	7
Einführung: Die Notwendigkeit von Frieden und Mitgefühl	11
TEIL 1: DIE GRUNDLAGEN	
1. Kapitel: Drei Wege der Übung	24
TEIL 2: ÜBUNG IN ETHIK	
2. Kapitel: Das Ausmaß des Leidens erkennen	30
3. Kapitel: Aufdecken, wie Schwierigkeiten anfangen und enden	40
4. Kapitel: Schädliche Handlungen unterlassen.	52
5. Kapitel: Hilfe gewähren.	59
6. Kapitel: Erleuchtung anstreben.	73
TEIL 3: ÜBUNG IN KONZENTRIERTER MEDITATION	
7. Kapitel: Den Geist fokussieren.	86
TEIL 4: ÜBUNG IN WEISHEIT	
8. Kapitel: Die Seinsweise von Lebewesen und Dingen untersuchen.	100
9. Kapitel: Der Mittlere Weg.	110
10. Kapitel: Der Geist und die eigentliche Natur des Geistes	122
TEIL 5: TANTRA	
11. Kapitel: Gottheiten-Yoga	130
TEIL 6: STUFEN AUF DEM WEG	
12. Kapitel: Übersicht über den Weg zur Erleuchtung.	140
Ausgewählte Bibliographie.	155