

Dalai Lama

*Die Lehren des  
tibetischen Buddhismus*

Aus dem Amerikanischen  
von Christof Spitz

Hoffmann und Campe

# *Inhalt*

Geleitwort	von	<i>Richard Gere</i>	7
Vorwort von Geshe Thupten Jinpa			10
Technische Anmerkungen			13
Einführung			15

## *Teil I: Allgemeiner Buddhismus*

1. Einteilung der Fahrzeuge	21
2. Das erste Drehen des Rades der Lehre	28
Die Vier Wahrheiten der Heiligen 28 • Die Drei Höheren Schulungen 31 • Die 37 für die Erleuchtung förderlichen Eigenschaften 36	
3. Das Mittlere Rad der Lehre:	
Die Lehre von der Leerheit	40
4. Das Letzte Rad der Lehre: Die Buddha-Natur	45
5. Verschiedene Erklärungen der Selbstlosigkeit	51
6. Die Vier Siegel des Buddhismus	58
7. Der Mahäyāna-Pfad von Leerheit und Mitgefühl	62
Mahäyāna-Schriften lesen: Das Endgültige und das Interpretierbare 62 • Die tiefgründige Ansicht 67	
8. Fragen und Antworten	70

*Teil II: Altruistische Lebensanschauung  
und Lebensweise*

9. Vom Nutzen des Altruismus	87
10. Den Feind im Innern erkennen	97
11. Wut und Haß überwinden	110
12. Uns selbst und andere gleichsetzen und austauschen	120
13. Fragen und Antworten	124

*Teil III: Der tibetische Vajrayāna-Buddhismus*

14. Die besonderen Merkmale des Tantra	129
15. Unterteilungen des Tantra	144
16. Initiation	146
17. Gelöbnisse und Gelübde	155
18. Tantrische Praxis: Die ersten drei Tantra-Klassen	161
19. Fortgeschrittene Übung des Tantra: Das Höchste Yogatantra	176
Allgemeine Einführung 176 • Tantras entziffern: Die Schlüssel zur Interpretation 183 • Glückselig- keit und Leerheit 188 - Tod, Zwischenzustand und Wiedergeburt 192 • Die Vollendungs- stufe 201 • Das Höchste Yogatantra nach der Schule der Frühen Übersetzungen in Tibet 205	
20. Fragen und Antworten	210

**Anhang**

Bibliographie	225
Glossar	240
Anmerkungen	269