

DALAI LAMA

Empathie

Es fängt bei dir an
und kann die Welt
verändern

Aus dem Amerikanischen
von Bernardin Schellenberger

HERDER

FREIBURG • BASEL • WIEN

Inhalt

Vorwort 9

Erster Teil

Der buddhistische Weg

1. *Was es vor allem einzuüben gilt* 19
2. *Empathie* 28
Die grundlegende Übung 28
3. *Meditation* 35
Die Geisteskraft kanalisieren 35
Den Geist wahrnehmen 39
Praktische Übung 42
4. *Erkenntnis* 44
Der Zweck der Konzentration 44
Beginne mit dir selbst 47
Der Fortschritt in Richtung Erleuchtung 49
Eigenschaften der Buddhaschaft 55

Zweiter Teil

Einführung in die Große Vollständigkeit

5. *Das allen Orden des tibetischen Buddhismus gemeinsame Grundprinzip* 61
Die innerlichste Wahrnehmung durchdringt jede Art von Bewusstheit 63
Wie man den Weg hier und jetzt einüben kann 65
6. *Der angeborene Geist klaren Lichts* 61
Kein Zwang 61
Die zentrale Bedeutung des Geists klaren Lichts 68
Arten von Büchern 69

Dritter Teil

Kommentar zu Patrul Rinpoches Drei Schlüssel, die zum Kern vordringen

7. *Der erste Schlüssel* 75
Über die innerlichste Wahrnehmung 75
Entspanne dich 76
Höre eine Weile mit dem Denken auf 77
Schock 78
8. *Der höchste Weg zur Ruhe* 84
Ebenen des Bewusstseins 85
Das klare Licht in allen Formen der Bewusstheit 99

9. *Der All-Gute Diamant-Geist* 102
Die Aufmerksamkeit auf den Raum richten 103
Die innerlichste Wahrnehmung erkennen 104
10. *Der zweite Schlüssel* 107
Die Meditation beibehalten 107
Keine Gefahr 108
Wolken und Himmel 109
Die Begegnung von Mutter und Kind 110
Das klare Licht des Todes 112
Das mutter- und kindklare Licht
im Gedicht 114
In der Erfahrung bleiben 115
Mit Störungen richtig umgehen 116
Die Innenseite und die Außenseite der
Meditation gleichen einander 117
Drei Arten von Befreitwerden von Begriffen 118
11. *Der schrittweise Weg* 121
Die Gefahr 122
Zu einer Entscheidung kommen 123
12. *Der dritte Schlüssel* 125
Sich selbst loslassen 125
Der Raum des Sich-nicht-Einmischens 126
Der entscheidende Unterschied 129
Zuversicht 130
13. *Die Einzigartigkeit der drei Schlüssel* 132
Altruismus 133

Die Großartigkeit des Pfads 133

Die Dreiheit von Sehen, Meditation und
Verhalten 138

Die Schlusszeilen des Gedichts 144

Vierter Teil

Vergleich zwischen der Alten und den Neuen Übersetzungsschulen

*14. Grundstrukturen in der Alten Übersetzungsschule der
Großen Vollständigkeit 149*

Die zwei Wahrheiten 149

Grundlage, Pfade und Früchte 153

Ein spezieller Sinn von »Meditation« 159

15. Hinweis 164

Anhang

Drei Schlüssel, die zum Kern vordringen 169