

Dalai Lama

Das Leben tiefer verstehen

Erkenne dich selbst und lebe gelassener

Herausgegeben von Jeffrey Hopkins

Aus dem Amerikanischen von Johannes Tröndle

HERDER *ifj*

FREIBURG • BASEL WIEN

INHALT

Vorwort	7
Einleitung: Meine Betrachtungsweise.	10
ERSTER TEIL - WARUM SELBSTERKENNTNIS UND WEISHEIT NOTWENDIG SIND.	27
1. Kapitel: Das Fundament legen, damit Selbsterkenntnis und Weisheit wachsen können.	28
2. Kapitel: Die Wurzel aller Probleme erkennen	32
3. Kapitel: Warum es notwendig ist, die Wirklichkeit zu verstehen.	37
ZWEITER TEIL - WIE WIR DER UNWISSENHEIT DEN BODEN ENTZIEHEN KÖNNEN.	43
4. Kapitel: Die Wucht davon spüren, dass Alles mit Allem in Beziehung steht	44
5. Kapitel: Die Argumentation des Entstehens in Abhängigkeit wertschätzen.	53
6. Kapitel: Die wechselseitige Abhängigkeit aller Phänomene wahrnehmen.	58
7. Kapitel: Entstehen in wechselseitiger Abhängigkeit und Leerheit	63
DRITTER TEIL - DIE KRAFT DER MEDITATION UND SELBSTERKENNTNIS NUTZBAR MACHEN	71
8. Kapitel: Den Geist fokussieren.	72
9. Kapitel: Den Geist auf die Meditation einstimmen	84

VIERTER TEIL - WIE WIR DIE SELBSTTÄUSCHUNG BEENDEN KÖNNEN.	97
10. Kapitel: Zuerst die Meditation über uns selbst	98
11. Kapitel: Erkennen, dass wir nicht in und aus uns selbst heraus existieren	101
12. Kapitel: Die Alternativen bestimmen	109
13. Kapitel: Das Einssein untersuchen	112
14. Kapitel: Das Verschiedensein untersuchen	116
15. Kapitel: Zu einer Schlussfolgerung gelangen	118
16. Kapitel: Unsere Erkenntnis überprüfen	124
17. Kapitel: Diese Einsicht ausweiten auf das, was wir besitzen	131
18. Kapitel: Ruhiges Verweilen und besondere Einsicht in Balance bringen	133
 FÜNFTER TEIL - WIE MENSCHEN UND DINGE IN WIRKLICHKEIT EXISTIEREN.	 139
19. Kapitel: Sich selbst wie eine Täuschung wahrnehmen	140
20. Kapitel: Wahrnehmen, wie alles auf Gedanken beruht.	148
 SECHSTER TEIL - LIEBE UND MITGEFÜHL MIT HILFE VON SELBSTERKENNTNIS UND WEISHEIT VERTIEFEN.	 159
21. Kapitel: Empathie entwickeln	160
22. Kapitel: Über die Vergänglichkeit nachdenken	167
23. Kapitel: Sich in höchste Liebe versenken	178
 Anhang: Überblick über die meditativen Kontemplationen	 189
 Ausgewählte Literatur.	 217