

# Inhalt

Illustrationen	vii
Einführung	ix
<i>TEIL EINS: Die Edlen Wahrheiten</i>	
Begehren	3
Leiden	7
Ursprünge	9
Beendigungen	11
Der Pfad	15
<i>TEIL ZWEI: Geduld</i>	
Die Fehler der Wut	23
Warum wir wütend werden	35
Wie wir lernen, Leiden anzunehmen	45
Die Geduld, entschieden über Dharma nachzudenken	57
Wie wir lernen, keine Vergeltung zu üben	67
Widmung	106
Anhang I – Den Geist verstehen	107
Anhang II – Vergangene und zukünftige Leben	115

Anhang III – <i>Befreiendes Gebet und Gebete für die Meditation</i>	125
Anhang IV – Was ist Meditation?	135
Anhang V – Die Kadampa-Lebensweise	145
Glossar	159
Bibliographie	171
Studienprogramme	177
Index	183