

# Schritt für Schritt zur Buddhaschaft

Gendün Rinpoche



und andere Meister wie  
Buddha Shakyamuni, Gampopa,  
Patrul Rinpoche, Kalu Rinpoche,  
Deshung Rinpoche  
und viele mehr

# Inhalt

## Einführung

Wie der Dharma gelehrt und studiert werden sollte  
Aufrichtig und authentisch den Dharma lehren

1

## Die Buddha-Natur

Alle fühlenden Wesen haben Buddhanatur

2

## Kostbares Menschendasein

Diese so seltene günstige Gelegenheit

3

## Spiritueller Freund

Was bedeutet Guru oder Lama

Meister und Schüler - Geschichten

4

## Vergänglichkeit

Die neunfache Kontemplation des Todes

Vergänglichkeit und Tod – Zitate

5

## Samsara

Das Rad des Samsara

Die zwölf Glieder abhängigen Entstehens

6

## Karma

Karma – ein Überblick

Der karmische Prozess

Karma – Zitate und Geschichten

7

Liebe und Mitgefühl  
Meditationen auf die Vier Unermesslichen

8

Zuflucht  
Vertrauen und Loslassen sind die Essenz des Weges  
Vertrauen - Zitate und Geschichten

9

Ausrichtung auf Bodhicitta  
Das Bodhisattva Ideal

10

Anwendung von Bodhicitta  
Sammlung von Zitaten zu den sechs Paramitas

11

Mahamudra  
Meditation und Nicht-Meditation, Geschichten