

Inhaltsverzeichnis von Sangharakshita, *Buddhistische Praxis*

Allgemeine Hinweise

Der Pfad regelmäßiger und der Pfad unregelmäßiger Schritte

Ethik

Das Kriterium für sittliches Verhalten

Die fünf ethischen Vorsätze

Gewaltlosigkeit

Das Prinzip der Nicht-Ausbeutung

Zufriedenheit

Stufen der Kommunikation

Gewahrsein oder Bewusstheit

Meditation

Ein Meditationssystem

Die fünf grundlegenden Meditationsmethoden

Entfremdetes und integriertes Gewahrsein

Die vier "göttlichen Verweilungen"

Die Ebenen meditativen Bewusstseins

Die Symbolik der fünf Elemente im Stupa

Die Stupa-Visualisierung

Weisheit

Die drei Wesensmerkmale des Daseins

Bodhicitta – der "Erleuchtungsgeist"

Das Erwachen des "Erleuchtungsgeistes"

Erleuchtung, Zeit und Ewigkeit

Glück, Unglück und Nirvana

Erleuchtung

Anmerkungen

Glossar

Literaturhinweise

Namens- und Sachregister