

Meditation	Ziel	Meditationsobjekt
1. Meditation über die Kostbarkeit unseres menschlichen Lebens	Das Ziel dieser Meditation ist, uns selbst zu ermutigen, den wirklichen Sinn aus unserem menschlichen Leben zu ziehen und es nicht mit sinnlosen Tätigkeiten zu verschwenden.	Das Objekt dieser Meditation oder das Objekt, auf das wir uns einsgerichtet konzentrieren, ist unser Entschluss Dharma aufrichtig und rein zu praktizieren.
2. Meditation über den Tod	Das Ziel dieser Meditation ist die Faulheit der Anhaftung, das Haupthindernis in der Dharma Praxis, zu verhindern.	Das Objekt dieser Meditation ist unser Gedanke: «Ich könnte heute sterben. Ich könnte heute sterben.»
3. Meditation über die Gefahr niederer Wiedergeburt	Das Ziel dieser Meditation ist, uns zu ermutigen, einen Schutz vor den Gefahren niederer Wiedergeburt vorzubereiten.	Das Objekt dieser Meditation ist unser Gefühl der Furcht vor einer Wiedergeburt in den niederen Bereichen als Tier, hungriger Geist oder Höllenwesen.
4. Meditation über Zufluchtnahme	Das Ziel dieser Meditation ist, uns dauerhaft vor einer niederen Wiedergeburt zu schützen.	Das Objekt dieser Meditation ist unser Entschluss und das Versprechen, uns zu bemühen, die folgenden drei Dinge zu vollbringen: Buddhas Segnungen empfangen, Dharma in die Praxis umsetzen und Hilfe von Sangha erhalten, den reinen spirituell Praktizierenden, einschließlich unserer spirituellen Lehrer.
5. Meditation über Karma	Das Ziel dieser Meditation ist, zukünftiges Leiden zu verhindern und das grundlegende Fundament für den Pfad zur Befreiung und Erleuchtung zu legen.	Das Objekt dieser Meditation ist unser Entschluss nichttugendhafte Handlungen aufzugeben, sie zu reinigen und tugendhafte Handlungen oder Verdienste anzusammeln.
6. Meditation über Entsagung	Das Ziel dieser Meditation ist, den Pfad zur Befreiung zu betreten, auf ihm voranzuschreiten und ihn zu vollenden.	Das Objekt dieser Meditation ist unser Entschluss, uns dauerhaft von den Leiden unserer zahllosen zukünftigen Leben zu befreien.
7. Meditation über unseren Entschluss, unsere Unwissenheit des Festhaltens am Selbst, den Ursprung samsarischer Wiedergeburt, zu erkennen, zu vermindern und zu überwinden	Der Sinn dieser Meditation ist, das Ziel unserer Entsagung erfüllen.	Das Objekt dieser Meditation ist unser Entschluss, unsere Unwissenheit des Festhaltens am Selbst aufzugeben.
8. Meditation über unseren Entschluss, den Pfad zur Befreiung zu üben, die drei höheren Schulungen	Das Ziel dieser Meditation ist uns zu ermutigen, den eigentlichen Pfad zur Befreiung zu üben, die drei höheren Schulungen.	Das Objekt dieser Meditation ist unser Entschluss, die drei höheren Schulungen zu üben.
9. Meditation über unseren Entschluss, wahre Beendigungen zu erlangen	Das Ziel dieser Meditation ist uns davor zu bewahren, mit einer bloß vorübergehenden Beendigung besonderer Leiden zufrieden zu sein, die täuschend ist.	Das Objekt dieser Meditation ist unser Entschluss, dauerhafte Befreiung von all den Leiden dieses Lebens und unserer zahllosen zukünftigen Leben zu erlangen, was als «Nirvana» bekannt ist.
10. Meditation über Wertschätzung aller Lebewesen	Das Ziel dieser Meditation ist allumfassendes Mitgefühl zu entwickeln – Mitgefühl für alle Lebewesen.	Das Objekt dieser Meditation ist der Glaube, dass das Glück und die Freiheit aller anderen Lebewesen wichtiger sind als unser eigenes Glück, unsere Freiheit.
11. Meditation über allumfassendes Mitgefühl	Das Ziel dieser Meditation ist, Bodhichitta zu entwickeln, den aufrichtigen Wunsch, ein erleuchtetes Wesen zu werden, um alle Lebewesen zu befreien.	Das Objekt dieser Meditation ist unser Entschluss, dauerhaft alle Lebewesen von Leiden zu befreien.
12. Meditation über das höchste, gute Herz, Bodhichitta	Das Ziel dieser Meditation ist den Pfad eines Bodhisattva zu üben – den eigentlichen Pfad zur Erleuchtung.	Das Objekt dieser Meditation ist unser Entschluss, Erleuchtung zu erlangen, um jedem einzelnen Lebewesen jeden Tag zu helfen.
13. Meditation über unseren Entschluss und unser Versprechen, aufrichtig die sechs Vollkommenheiten zu üben	Das Ziel dieser Meditation ist, den Zustand der Erleuchtung direkt zu erreichen.	Das Objekt dieser Meditation ist unser Entschluss und Versprechen, die sechs Vollkommenheiten aufrichtig zu üben.
14. Schulung in Meditation über Leerheit	Das Ziel dieser Meditation ist, unseren Geist dauerhaft von allen fehlerhaften Erscheinungen zu befreien, die die Hauptbehinderung zur Erlangung der Erleuchtung sind.	Das Objekt dieser Meditation ist die Leerheit aller Phänomene, die bloße Abwesenheit aller Phänomene, die wir normalerweise sehen oder wahrnehmen.
15. Meditation, uns auf unseren spirituellen Meister zu verlassen	Das Ziel dieser Meditation ist, die kraftvollen Segnungen aller Buddhas zu erhalten.	Das Objekt dieser Meditation ist unser tiefes Vertrauen in unseren spirituellen Meister.