

# INHALT

Vorwort von Karmapa Trinley Thaye Dorje	11
Vorwort der Herausgeberin zur englischsprachigen Ausgabe	13
Vorwort der Herausgeberin zur deutschen Ausgabe	18
Einleitung	23
<b>1</b>	
<b>Vier Zugänge zu buddhistischer Praxis</b>	27
Buddhistische Praxis für ein gutes Leben	28
Der Śrāvaka-Zugang	28
Der Pratyekabuddha-Zugang	29
Der Bodhisattva-Zugang	30
<b>2</b>	
<b>Śamatha und Vipāśyanā – wie sie allen buddhistischen Zugängen gemeinsam sind</b>	33
Einleitung	33
Allgemeine Erklärungen zu Śamatha und Vipāśyanā	33
Grundlegende Voraussetzungen für Meditation	34
Hindernisse sowie diesbezügliche Gegenmittel	36
Das Wesen von Śamatha und Vipāśyanā	44
Die Fertigkeiten und Schritte in der Śamatha- und Vipāśyanā-Praxis	46
Die Reihenfolge der Śamatha- und Vipāśyanā-Praxis	47
Die Einheit von Śamatha und Vipāśyanā	48
Die Früchte von Śamatha und Vipāśyanā	48
Allgemeine Śamatha-Praxis im Detail	49

Meditationshaltung und generelle Einstellung	49
Verschiedene Arten der Śamatha-Praxis	52
<i>Entwickeln von Śamatha mit der Stütze des Atems</i>	54
<i>Entwickeln von Śamatha mit einer Meditation auf den Buddha</i>	55
<i>Entwickeln von Śamatha als Heilmittel gegen die drei Geistesgifte</i>	56
<i>Weitere Arten, Śamatha zu entwickeln</i>	68
Die neun Fertigkeiten der Śamatha-Praxis	71
Die sechs Kräfte	75
Die vier Ebenen der Reifung	78
Abschließende Empfehlungen zu Śamatha	80
Allgemeine Vipāśyanā-Praxis im Detail	85
Einleitung	85
Verschiedene Arten des Erforschens	90
<i>Vipāśyanā-Meditation in drei Schritten</i>	90
<i>Vipāśyanā-Meditation in vier Schritten</i>	93
<i>Vipāśyanā-Meditation in sechs Schritten</i>	97
<i>Vipāśyanā-Meditation auf den Geist an sich</i>	101
Die Post-Meditation	103
Wie man Anschauung und Meditation miteinander verbindet	104
Abschließende Betrachtungen	106

### 3

<b>Die für Mahāmudrā spezifische Form von Śamatha und Vipāśyanā</b>	109
Die Bedeutung des Begriffs Mahāmudrā	109
Grundlage-, Weg- und Frucht-Mahāmudrā	110
Gampopas drei Zugänge zur Mahāmudrā-Praxis	111
Die Vorbereitenden Übungen zur Mahāmudrā-Praxis	117

### 4

<b>Mahāmudrā Śamatha</b>	121
Einleitung	121
Die Vasen-Atmung	121

Die eigentliche Mahāmudrā Śamatha-Praxis	122
------------------------------------------	-----

## 5

<b>Mahāmudrā Vipāśyanā</b>	131
Den Geist erforschen, um seine Leerheit und Klarheit zu verstehen	131
Den Geist auf der Grundlage von Gedanken und Emotionen erforschen	137
Den Geist auf der Grundlage von Sinneswahrnehmungen erforschen	139
Den Geist in Ruhe und Bewegung erforschen	140
Der Unterschied zwischen allgemeiner Vipāśyanā und Mahāmudrā Vipāśyanā	141
Der Unterschied zwischen echter Mahāmudrā Vipāśyanā und scheinbarer Mahāmudrā Vipāśyanā	144
Das Wesen, die Natur und das Merkmal des Geistes	146
Ursprüngliche Weisheit, die Mahāmudrā-Weisheit	150
Die Mahāmudrā-Praxis aufrechterhalten	158
Allgemeine Erklärungen	158
Die Mahāmudrā-Praxis mit Achtsamkeit und fortlaufende Bewusstheit aufrechterhalten	160
Weitere Empfehlungen für die Meditation	161
Empfehlungen für die Post-Meditation	169
Die vier Abwege in Zusammenhang mit Leerheit	172
Die drei Arten, aufgrund von Erfahrungen vom Weg abzukommen	176
Weitere Empfehlungen in Bezug auf Hindernisse	179

## 6

<b>Die Einsicht in die nicht-entstandene Natur des Geistes vertiefen</b>	183
Eine unumstößliche Gewissheit erlangen	183
Was es heißt, eine unumstößliche Gewissheit zu erlangen, und wann die Methoden dafür anzuwenden sind	183
Die Grundlage für das Erlangen einer unumstößlichen Gewissheit	185
Die Methoden für das Erlangen einer unumstößlichen Gewissheit	186

Der Zeitpunkt, wenn sich unumstößliche Gewissheit einstellt	189
Wenn Einsicht ununterbrochen wird	193
Schwierigkeiten in Praxis umwandeln	193
Allgemeine Empfehlungen für das Verhalten	193
Wann man die Methoden anwenden sollte	194
Die sechs spezifischen Methoden	196

## 7

<b>Die Vier Yogas von Mahāmudrā, Stufen der Erkenntnis</b>	207
Einleitung	207
Der »Yoga der Einspitzigkeit«	210
Wie man überprüft, ob diese Stufe erreicht ist	211
Hindernisse bei der Praxis auf der Ebene des »Yogas der Einspitzigkeit«	216
Der »Yoga des Freiseins von sich ausbreitenden Vorstellungen«	219
Wie man überprüft, ob die Stufe erreicht ist	220
Der »Yoga des einen Geschmacks«	222
Wie man überprüft, ob die Stufe erreicht ist	223
Der »Yoga ohne Meditation«	226
Wie man überprüft, ob die Stufe erreicht ist	227

## 8

<b>Abschließende Empfehlungen</b>	233
<b>Anhang 1</b>	235
Die höheren Daseinsformen, die Wirkung von Śamatha-Praxis, die nicht mit Vipāśyanā verbunden wurde	235
<b>Anhang 2</b>	238
Endnoten	238
Anmerkungen der Herausgeberin	248
Zum Autor	249
Zur Herausgeberin	250