

# Inhaltsverzeichnis

<b>VORWORT SEINER HEILIGKEIT DES VIERZEHNTE DALAI LAMA</b>	<b>17</b>
<b>VORWORT SEINER HEILIGKEIT DES SIEBZEHNTE GYALWA KARMAPA</b>	<b>21</b>
<b>ÜBERBLICK ÜBER DEN PFAD</b>	<b>25</b>
<b>DAS WESEN DES PFADS</b>	<b>27</b>
<b>BUDDHISMUS: EINE WISSENSCHAFT DES GEISTES</b>	<b>31</b>
<b>VORBEREITUNG AUF DIE REISE</b>	<b>35</b>
<b>DIE STUFEN DES MAHAMUDRA- UND DES DZOGCHEN-PFADS</b>	<b>39</b>
<b>EIN DHARMA, ABER VIELE YANAS</b>	<b>39</b>
<b>DIE REISE AUF DEM PFAD DER DREI YANAS</b>	<b>40</b>
Das Hinayana	41
Das Mahayana	43
Das Vajrayana	44
<b>DIE NEUN YANAS DER DZOGCHEN-LEHREN</b>	<b>45</b>
<b>DEN PFAD BEGINNEN</b>	<b>47</b>



<b>DEN MAHAMUDRA-PFAD BESCHREITEN</b>	<b>49</b>
<b>WAS IST MAHAMUDRA?</b>	<b>51</b>
<b>DIE BEDEUTUNG VON HINGABE UND DER SEGENSSTROM</b>	<b>54</b>
Leidenschaftliche Hingabe: mit Emotionen arbeiten	55
Authentische Hingabe	57
<b>DIE MAHAMUDRA-ÜBERTRAGUNGSLINIE IM</b>	
<b>GESCHICHTLICHEN ÜBERBLICK</b>	<b>59</b>
Die direkte Linie der Mahamudra-Übertragung	60
Die indirekte Linie der Mahamudra-Übertragung	62
<b>DIE UNTERSCHIEDUNG DREIER ARTEN VON MAHAMUDRA</b>	<b>63</b>
Sutra-Mahamudra: die geheime Abkürzung	63
Mantra-Mahamudra: der Pfad der geschickten Mittel	65
Essenz-Mahamudra: Erkenntnis und Befreiung im	
selben Moment	67
<b>ASPEKTE DES MAHAMUDRA-PFADS</b>	<b>68</b>
Grundlage, Pfad und Ergebnis	68
Plötzliches Erwachen	69
<b>SUTRA-MAHAMUDRA</b>	<b>73</b>
<b>DIE STUFE DER GRUNDLAGE VON MAHAMUDRA:</b>	
<b>UNBEGRENZTHEIT ALS GRUNDZUSTAND</b>	<b>73</b>
Zwei Aspekte der Grundlage von Mahamudra:	
Leerheit und die Nicht-Existenz eines Selbst	74
Die große Leerheit, der juwelengleiche Geist ohne	
Verdunkelung	74
<i>Absolute Ebene und relative Welt</i>	76
<i>Das „Gesetz des abhängigen Entstehens“</i>	77
<i>Quarks, Energie und Licht</i>	80
Das Selbst: festhalten an einem alten Freund	82
<i>Das Festhalten an der Vorstellung, es existiere ein Selbst,</i>	
<i>mit einem klaren Schnitt beenden</i>	83
<i>Vertrauen entwickeln</i>	84
Hindernisse auf dem Erleuchtungspfad überwinden	85
Das Anhaften am Glück in Samsara	86
Das Festhalten an der Vorstellung, es existiere ein Selbst	87



Das Anhaften am Wunsch der persönlichen Befreiung aus dem Daseinskreislauf	89
Das Anhaften an Stolz	89
Bodhicitta entwickeln	90
Die Untrennbarkeit von Samsara und Nirvana	92
Die drei Kayas: immer gegenwärtige Buddhaschaft	94
Die Zusammengehörigkeit von Sichtweise und Meditation	96
<b>DER PFAD, DER ERMÖGLICHT, ERFAHRUNG ZU SAMMELN</b>	97
Die vorbereitenden Übungen	97
Die vier gewöhnlichen vorbereitenden Übungen: die vier grundlegenden Gedanken oder „vier Dinge, die man nicht vergessen sollte“	98
<i>Die Kostbarkeit der menschlichen Geburt</i>	98
<i>Vergänglichkeit</i>	100
<i>Karma</i>	102
<i>Das Leiden in Samsara</i>	105
Die vier außergewöhnlichen vorbereitenden Übungen	105
Die vier speziellen vorbereitenden Übungen oder vier Bedingungen der Mahamudra-Praxis	107
<i>Die kausale Bedingung</i>	107
<i>Die Bedingung der Befähigung</i>	110
<i>Die Objekt-Bedingung</i>	117
<i>Die Bedingung der Präsenz im gegenwärtigen Augenblick</i>	118
Die aufzeigenden Belehrungen auf dem Mahamudra- Pfad und die zugehörige Praxis	120
Wie man aufzeigende Belehrungen erhält	122
Die Belehrung, die aufzeigt, dass alles, was im Geist spontan entsteht, zugleich der Dharmakaya ist:	
Betrachtung des Shamatha-Aspekts	124
<i>Im „gewöhnlichen Geist“ ruhen: Definition der Mahamudra-Shamatha-Meditation</i>	126
<i>Die drei Merkmale des Ruhens</i>	127
<i>Die drei Methoden, die den Meditierenden in den Zustand des Ruhens führen</i>	129
<i>Allgemeine Einführung in die Grundtechniken der Mahamudra-Shamatha-Meditation</i>	137



<i>Beschreibung der Shamatha-Praxis in neun Stufen, die den Geist zur Ruhe bringen</i>	142
<i>Die Vollendung der Shamatha-Meditation</i>	151
Die aufzeigenden Belehrungen im Kontext von Mahamudra-Vipashyana	155
<i>Die höhere Sichtweise: eine Definition von Vipashyana</i>	155
<i>Die Belehrung, die aufzeigt, dass alles, was im Geist spontan entsteht, zugleich der Dharmakaya ist, im Kontext von Mahamudra-Vipashyana</i>	157
<i>Die Belehrung, die aufzeigt, dass spontan entstehende Gedanken zugleich Ausdruck des Dharmakaya sind, im Kontext von Vipashyana</i>	158
<i>Die Belehrung, die aufzeigt, dass die spontan entstehende Erscheinung zugleich das Licht des Dharmakaya ist</i>	161
<i>Mit den aufzeigenden Belehrungen im Rahmen von Vipashyana arbeiten</i>	162
Die vier Mahamudra-Yogas	173
Das Yoga der unabgelenkten Konzentration	174
Das Yoga des Nicht-Erschaffens	174
Das Yoga desselben Geschmacks	176
Das Yoga der Nicht-Meditation	177
<b>DAS ERGEBNIS VON MAHAMUDRA: DIE DREI KAYAS</b>	180
Den Bezugspunkt transzendieren	180
Die Weisheit des Buddha	181
Der Dharmakaya	182
Der Sambhogakaya	182
<i>Die Gewissheit in Bezug auf den Lehrer oder den Körper</i>	183
<i>Die Gewissheit in Bezug auf die Belehrungen</i>	183
<i>Die Gewissheit in Bezug auf den Ort</i>	184
<i>Die Gewissheit in Bezug auf das Gefolge</i>	184
<i>Die Gewissheit in Bezug auf die Zeit</i>	184
Der Nirmanakaya	185
Die drei Kayas im täglichen Leben	186



<b>MANTRA-MAHAMUDRA</b>	189
DIE BEDEUTUNG DER VERSCHIEDENEN NAMEN DES GEHEIMEN MANTRAYANA	190
Das Vertrauen stärken	192
Das Geheime Fahrzeug	193
DIE GRUNDLAGE: SHUNYATA UND DIE REINE SICHTWEISE	194
DER PFAD: EIGENSCHAFTEN UND MERKMALE DES MANTRAYANA-PFADS	196
Die Freiheit von Unwissenheit	196
Der Besitz vieler „geschickter Mittel“	198
Die Freiheit von Schwierigkeiten	200
Das Erfordernis scharfer geistiger Fähigkeiten	201
DAS ERGEBNIS: DIE DREI VAJRAS	202
Der Körper	202
Die Rede	203
Der Geist	203
DAS LEHRER-SCHÜLER-VERHÄLTNIS	204
Sich sehen	206
Jenseits gewöhnlicher Erscheinungen	207
Das Herz der Übertragungslinie des Guru	208
 <b>ESSENZ-MAHAMUDRA: DER IM GEGENWÄRTIGEN AUGENBLICK PRÄSENTE GEIST</b>	 211
PLÖTZLICHES ERWACHEN	211
DIE GRUNDLAGE VON ESSENZ-MAHAMUDRA	214
DER PFAD VON ESSENZ-MAHAMUDRA: MAHAMUDRA- SHAMATHA UND -VIPASHYANA	216
Die sechs Punkte	217
Die Einordnung von Praktizierenden in drei Stufen	218
Die lange währende Dunkelheit erhellen	219
Acht Punkte, die bei der Meditation zu beachten sind	220
Vertiefende Übungen	223



<b>DAS ERGEBNIS VON ESSENZ-MAHAMUDRA:</b>	
<b>DER MAKELLOSE TRIKAYA</b>	224
Das relative Ergebnis: die „fünf Freuden“	224
Das letztendliche Ergebnis: die allumfassende Realität meistern	226
<b>DEN DZOGCHEN-PFAD BESCHREITEN</b>	<b>227</b>
<b>WAS IST DZOGCHEN?</b>	229
DIE DZOGCHEN-ÜBERTRAGUNGSLINIE IM GESCHICHTLICHEN ÜBERBLICK	232
NICHT DEN WEG VERLIEREN	234
DIE DREI FAHRZEUGE DES NEUN-YANA-PFADS	236
<b>DAS „FAHRZEUG DES SICH-AUSRICHTENS AUF DIE URSACHE DES LEIDENS“: GRUNDLAGE IM HINAYANA UND MAHAYANA</b>	239
<b>DAS ERSTE YANA: DAS SHRAVAKAYANA, DAS „FAHRZEUG DER HÖRER“</b>	240
Fehler beim Hören und Lernen des Dharma	240
Zuhören, als sei man ein Jäger auf der Jagd nach einem Büffel	241
Zuhören, als sei man ein Gefäß mit einem Loch	241
Zuhören, als sei man ein umgedrehtes Gefäß	241
Zuhören, als sei man ein schmutziges Gefäß	242
Die drei Stufen der Meditation	242
Sich in Disziplin üben	242
<i>Unwissenheit: die Wirklichkeit nicht kennen</i>	243
<i>Kein Gewahrsein haben</i>	244
<i>Emotionale Einbrüche</i>	244
<i>Unzureichende Hingabe</i>	245
Sich in Meditation üben	245
Sich in transzendenter Weisheit üben	246



Die Vier Edlen Wahrheiten	247
Die Erste Edle Wahrheit: die Wahrheit des Leidens	248
<i>Die drei Aspekte des Leidens</i>	248
<i>Mit dem Leiden arbeiten</i>	249
Die Zweite Edle Wahrheit: die Wahrheit der Ursache des Leidens	251
Die Dritte Edle Wahrheit: die Wahrheit vom Ende des Leidens	253
Die Vierte Edle Wahrheit: die Wahrheit des Pfads, der zum Ende des Leidens führt	253
Pratimoksha: persönliche Befreiung	255
<b>DAS ZWEITE YANA: DAS PRATYKABUDDHAYANA, DAS FAHRZEUG DER EINSAMEN BUDDHAS ODER DER AUF SICH SELBST GESTELLTEN BUDDHAS</b>	255
Die „Zwölf Glieder abhängigen Entstehens“	256
Der Weg der „einsamen Buddhas“	257
<b>DAS DRITTE YANA: DAS BODHISATTVAYANA ODER MAHAYANA</b>	259
Vom Hinayana zum Mahayana	260
„Mein“ und „dein“: Abgrenzung als Hindernis	263
Das Pflänzchen der Erleuchtung heranziehen	264
Relatives und absolutes Bodhicitta	265
Drei Wege, um Wunsch-Bodhicitta zu entwickeln	266
<i>Das „Bodhicitta der Könige“</i>	266
<i>Das „Bodhicitta der Kapitäne“</i>	266
<i>Das „Bodhicitta der Schafhirten“</i>	267
Reine Sicht und Herzensmut	269
Handlungs-Bodhicitta	270
Die sechs Paramitas	271
Die Reihenfolge der sechs Paramitas	272
Die rechte Sicht: dreifache Reinheit	273
Die Paramita-Praxis als Pfad	274
Eigenschaften der Bodhisattvas	274
Die drei Arten von Furchtlosigkeit	275
<i>Keine Angst haben angesichts der großen Zahl von Lebewesen, denen man zu helfen versucht</i>	275



<i>Keine Angst haben angesichts der Länge der Zeit, derer es bedarf, um die Buddhaschaft zu erlangen</i>	276
<i>Keine Angst haben angesichts der Schwierigkeiten, denen man auf dem Pfad begegnet</i>	276
Die fünf Pfade und die zehn Stufen eines Bodhisattvas	278
<i>Der „Pfad der Ansammlung“ und der „Pfad der Verbindung“: die zwei Mahayana-Pfade für gewöhnliche Lebewesen</i>	278
<i>Der „Pfad des Sehens“</i>	279
<i>Der „Pfad der Meditation“</i>	280
<i>Der „Pfad des Nicht-mehr-Lernens“</i>	280
<i>Die zehn Paramitas und die zehn Bodhisattva-Stufen</i>	281
Die beiden Mahayana-Übertragungslinien von Nagarjuna und Maitreya/Asanga	282
Nagarjuna: die Übertragungslinie der profunden Sichtweise	282
Maitreya/Asanga: die Übertragungslinie weitreichender Führung	283
Wissen, welcher Straße man folgen sollte	283
Den natürlichen Zustand der Befreiung erlangen	284
Mit Emotionen arbeiten	285
Chittamatra und Madhyamaka: die philosophischen Schulen	287
Chittamatra: die Sicht der „Nur-Geist-Schule“	287
Madhyamaka: die Sicht der Leerheit	289
<i>Die Grundlage der zwei Wirklichkeiten</i>	290
<i>Die relative Wirklichkeit: alles nur Erscheinung</i>	291
<i>Absolute Wirklichkeit</i>	293

<b>DAS „FAHRZEUG DER STRENGE UND DER BEWUSSTHEIT“: EINSTIEG IN DAS VAJRAYANA</b>	297
<b>VORAUSSETZUNGEN FÜR DAS BETRETEN DES VAJRAYANA-PFADS INNERHALB DES NEUN- YANA-SYSTEMS</b>	298
Ein klarer Entschluss und die Bereitschaft zum Risiko	298
Volles Vertrauen in den persönlichen Guru	299
Rechte Sicht und Meditation	301





DAS VIERTE YANA: KRIYA TANTRA	302
DAS FÜNFTE YANA: CHARYA ODER UPA TANTRA	304
DAS SECHSTE YANA: YOGA TANTRA	305
 DAS „FAHRZEUG DER ÜBERWÄLTIGENDEN MITTEL“: DER LETZTENDLICHE DURCHBRUCH	 309
DAS SIEBTE YANA: MAHA YOGA	312
DAS ACHTE YANA: ANU YOGA	314
DAS NEUNTE YANA: ATI YOGA	315
 ERWACHEN	 321
 ANHANG	 325
 ANMERKUNGEN	 327
 TABELLE: SYSTEMATISCHER ÜBERBLICK ÜBER DEN NEUN-YANA-PFAD	 331
 QUELLEN DER VORLIEGENDEN BELEHRUNGEN UND DANK	 335
 GLOSSAR BUDDHISTISCHER FACHBEGRIFFE	 339
 REGISTER	 359
 BILDNACHWEIS	 373
 ZENTREN UND PROJEKTE UNTER DER LEITUNG VON DZOGCHEN PONLOP RINPOCHE	 375