

Inhaltsverzeichnis

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



DEN MAHAMUDRA-PFAD BESCHREITEN	49
WAS IST MAHAMUDRA?	51
DIE BEDEUTUNG VON HINGABE UND DER SEGENSSTROM	54
Leidenschaftliche Hingabe: mit Emotionen arbeiten	55
Authentische Hingabe	57
DIE MAHAMUDRA-ÜBERTRAGUNGSLINIE IM GESCHICHTLICHEN ÜBERBLICK	59
Die direkte Linie der Mahamudra-Übertragung	60
Die indirekte Linie der Mahamudra-Übertragung	62
DIE UNTERScheidung DREIER ARTEN VON MAHAMUDRA	63
Sutra-Mahamudra: die geheime Abkürzung	63
Mantra-Mahamudra: der Pfad der geschickten Mittel	65
Essenz-Mahamudra: Erkenntnis und Befreiung im selben Moment	67
ASPEKTE DES MAHAMUDRA-PFADS	68
Grundlage, Pfad und Ergebnis	68
Plötzliches Erwachen	69
SUTRA-MAHAMUDRA	73
DIE STUFE DER GRUNDLAGE VON MAHAMUDRA: UNBEGRENZTHEIT ALS GRUNDZUSTAND	73
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, 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
DER PFAD, DER ERMÖGLICHT, ERFAHRUNG ZU SAMMELN	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 Mit den aufzeigenden Belehrungen im Rahmen von Vipashyana arbeiten</i>	161
Die vier Mahamudra-Yogas	162
Das Yoga der unabgelenkten Konzentration	173
Das Yoga des Nicht-Erschaffens	174
Das Yoga desselben Geschmacks	174
Das Yoga der Nicht-Meditation	176
DAS ERGEBNIS VON MAHAMUDRA: DIE DREI KAYAS	177
Den Bezugspunkt transzendentieren	180
Die Weisheit des Buddha	180
Der Dharmakaya	181
Der Sambhogakaya	182
<i>Die Gewissheit in Bezug auf den Lehrer oder den Körper</i>	182
<i>Die Gewissheit in Bezug auf die Belehrungen</i>	183
<i>Die Gewissheit in Bezug auf den Ort</i>	183
<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



MANTRA-MAHAMUDRA	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 sehnen	206
Jenseits gewöhnlicher Erscheinungen	207
Das Herz der Übertragungslinie des Guru	208
ESSENZ-MAHAMUDRA: DER IM GEGENWÄRTIGEN AUGENBLICK PRÄSENTE GEIST	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



DAS ERGEBNIS VON ESSENZ-MAHAMUDRA:	
DER MAKELLOSE TRIKAYA	224
Das relative Ergebnis: die „fünf Freuden“	224
Das letztendliche Ergebnis: die allumfassende Realität meistern	226
DEN DZOGCHEN-PFAD BESCHREITEN	227
WAS IST DZOGCHEN?	229
Die Dzogchen-Übertragungslinie im gesichtlichen Überblick	232
Nicht den Weg verlieren	234
Die drei Fahrzeuge des Neun-Yana-Pfads	236
DAS „FAHRZEUG DES SICH-AUSRICHTENS AUF DIE URSACHE DES LEIDENS“: GRUNDLAGE IM HINAYANA UND MAHAYANA	239
DAS ERSTE YANA: DAS SHRAVAKAYANA, DAS „FAHRZEUG DER HÖRER“	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 transzenderter 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
DAS ZWEITE YANA: DAS PRATYEKABUDDHAYANA, DAS FAHRZEUG DER EINSAMEN BUDDHAS ODER DER AUF SICH SELBST GESTELLTEN BUDDHAS	255
Die „Zwölf Glieder abhängigen Entstehens“	256
Der Weg der „einsamen Buddhas“	257
DAS DRITTE YANA: DAS BODHISATTVAYANA ODER MAHAYANA	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
<i>Nagarjuna: die Übertragungslinie der profunden Sichtweise</i>	282
<i>Maitreya/Asanga: die Übertragungslinie weitreichender Führung</i>	283
<i>Wissen, welcher Straße man folgen sollte</i>	283
<i>Den natürlichen Zustand der Befreiung erlangen</i>	284
<i>Mit Emotionen arbeiten</i>	285
Chittamatra und Madhyamaka: die philosophischen Schulen	287
<i>Chittamatra: die Sicht der „Nur-Geist-Schule“</i>	287
<i>Madhyamaka: die Sicht der Leerheit</i>	289
<i>Die Grundlage der zwei Wirklichkeiten</i>	290
<i>Die relative Wirklichkeit: alles nur Erscheinung</i>	291
<i>Absolute Wirklichkeit</i>	293
DAS „FAHRZEUG DER STRENGE UND DER BEWUSSTHEIT“: EINSTIEG IN DAS VAJRAYANA	297
VORAUSSETZUNGEN FÜR DAS BETRETEN DES VAJRAYANA-PFADS INNERHALB DES NEUN- YANA-SYSTEMS	298
<i>Ein klarer Entschluss und die Bereitschaft zum Risiko</i>	298
<i>Volles Vertrauen in den persönlichen Guru</i>	299
<i>Rechte Sicht und Meditation</i>	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