

Inhalt

Vorwort des Übersetzers	11
Erster Teil: Leben und Vermächtnis von Padmasambhava	19
Padmasambhava, der Lotusgeborene, eine Kurzbiographie	21
Einführende Unterweisungen von Tulku Urgyen	35
Zweiter Teil: Die Unterweisungen für eine Dakini	41
1. Zur Vorbereitung: Die Lehren über das Aufsteigen mit dem Verhalten	43
2. Zuflucht	55
<i>Die äußere Zuflucht</i>	56
<i>Die innere Zuflucht</i>	68
<i>Die geheime Zuflucht</i>	72
3. Der Erleuchtungsgeist: Die Lehren über das Erwecken von Bodhicitta als spiritueller Weg	77
<i>Die äußere Übung in Bodhicitta</i>	78

<i>Das tatsächliche Entwickeln von Bodhicitta</i>	82
<i>Die innere Übung in Bodhicitta</i>	104
<i>Die geheime Übung in Bodhicitta</i>	109

4. Die zehn Grundlagen des Geheimen Mantrayana und andere ausgewählte Unterweisungen, der Lehrzyklus tiefgründiger Ratschläge anhand von Fragen und Antworten	115
<i>Zehn Grundlagen der Geistesschulung</i>	117
<i>Zehn Mängel</i>	118
<i>Zehn Kernpunkte</i>	119
<i>Zehn Möglichkeiten, oberflächlich zu sein</i>	120
<i>Zehn Übertreibungen</i>	121
<i>Zehn Fehler, die zu vermeiden sind</i>	122
<i>Zehn tugendhafte Eigenschaften</i>	123
<i>Zehn Zeichen</i>	124
<i>Zehn Tatsachen</i>	126
<i>Sieben Möglichkeiten, verdorben zu werden</i>	127
<i>Die Gefahr von Missverständnissen</i>	128
<i>Vier Dharmas</i>	129
<i>Die Gelübde</i>	129
<i>Die Dhyana-Reiche vermeiden</i>	131
<i>Die Samayas von Körper, Rede und Geist</i>	131
<i>Fünfzehn ungünstige Umstände</i>	132
<i>Zwölf günstige Bedingungen</i>	132
<i>Zwanzig widersinnige Verhaltensweisen</i>	133
<i>Vier Möglichkeiten, Rückfall zu vermeiden</i>	134
<i>Vier Dinge, die nicht sein dürfen</i>	135
<i>Vorteile nutzen</i>	136
<i>Fünf Dinge, die ohne Fehl sein sollen</i>	136
<i>Die Übung der sechs Paramitas</i>	137
<i>Drei Ziele</i>	137
<i>Sechs Dinge, die zu betrauern sind</i>	138
<i>Vier Wege, sein Feld zu bestellen</i>	139
<i>Acht Arten der Stille</i>	139

<i>Die Verführungen durch Mara</i>	140
<i>Vier grundlegende Eigenschaften</i>	142
<i>Die Fünf Gifte an der Wurzel abschneiden</i>	142
<i>Den eigenen Geist zähmen</i>	143
<i>Fünf Dinge, die man sehen sollte</i>	143
<i>Fünf Dinge, die man erreichen sollte</i>	144
<i>Fünf Arten der Fülle</i>	145
<i>Fünf Formen des Meisterns</i>	145
<i>Fünf unnütze Dinge</i>	146
<i>Fünf notwendige Dinge</i>	146
<i>Fünf Lügen</i>	147
<i>Fünf Dinge, die gewiss sind</i>	148
<i>Fünf Dinge, die zu nichts führen</i>	148
<i>Sechs edle Eigenschaften</i>	149
<i>Vier Schwächen</i>	150
<i>Dünnelhaftigkeit</i>	150
<i>Vierzehn Dinge, die man hinter sich lassen muss</i>	151
<i>Drei Krankheiten, von denen man sich befreien muss</i>	152
<i>Der Weg zur Befreiung aus Samsara</i>	153
<i>Den Dharma mit Aufrichtigkeit üben</i>	154
<i>Die Samayas einhalten</i>	155
<i>Festes Vertrauen in die Lehre</i>	156
<i>Dreizehn Arten der Entsagung</i>	157
<i>Dreizehn wichtige Dinge</i>	158
<i>Der Weg des Dharma</i>	159
<i>Standhaftigkeit</i>	160
<i>Von der Schwierigkeit, den Dharma zu üben</i>	161
<i>Darüber, wie alles einfach werden kann</i>	161
<i>Wege zum Glück</i>	163
<i>Vom Weg abkommen</i>	164
<i>Was unweigerlich eintreten wird</i>	165
<i>Fruchtloses Üben</i>	165
<i>Hochmut</i>	166
<i>Den Dualismus von Gut und Böse überwinden</i>	167

5. Der Vajra-Meister und die Yidam-Gottheit	
Lehren für Yeshe Tsogyal — die Kernunterweisungen zum Geheimen Mantrayana: Fragen und Antworten darüber, was einen Meister ausmacht und über Meditationsübungen, die eine Yidam-Gottheit zum Gegenstand haben	169
6. Geistesschulung im Vajrayana: Unterweisungen zur Meditation, die eine Gottheit mit Attributen zum Gegenstand hat	185
<i>Die stufenweise Meditation für Menschen mit geringeren geistigen Fähigkeiten</i>	186
<i>Das Versiegeln der Entwicklungsstufe</i>	190
<i>Die Übung für Menschen mit den höchsten geistigen Fähigkeiten</i>	190
<i>Die verschiedenen Stufen der Visualisation</i>	192
<i>Wie die Dauer der Visualisation verlängert werden kann</i>	194
<i>Wie Fehler in der Meditation beseitigt werden</i>	196
<i>Wie man mit der Visualisation der Gottheit übt</i>	198
<i>Mit der Gottheit eins werden</i>	199
<i>Wie man die Siddhi der Gottheit erlangt</i>	200
<i>Die Zeichen für das Erlangen der Siddhi</i>	201
<i>Was die Yidam-Meditation bewirkt</i>	203
<i>Die Fünf Pfade</i>	204
<i>Der Pfad des Vereinigens</i>	204
<i>Der Pfad des Sehens</i>	207
<i>Der Pfad des Förderns und der Pfad der Vervollkommenung</i>	208
<i>Das Überspringen von Stufen</i>	209
<i>Die Kayas und Weisheiten</i>	210
7. Die Kristallgirlande makelloser Übung	215
8. Die Quintessenz der mündlichen Unterweisungen	237
Glossar	243
Weiterführende Literatur	293