

Die geheimen DAKINI-LEHREN

Padmasambhavas mündliche Unterweisungen
der Prinzessin Tsogyal

Ein Juwel der tibetischen Weisheitsliteratur –
erstmals in deutscher Sprache

O. W. BARTH VERLAG

Inhalt

Vorwort des Herausgebers	9
Erster Teil:	
Leben und Vermächtnis von Padmasambhava	17
Padmasambhava, der Lotosgeborene Eine Kurzbiographie, verfaßt vom ersten Jamgon Kongtrul	19
Einführende Unterweisungen von Tulku Orgyen	33
Zweiter Teil:	
Die Unterweisungen für eine Dākinī	39
1. Zur Vorbereitung Die Lehren über das Aufsteigen mit dem Verhalten	41
2. Zuflucht	53
<i>Die äußere Zuflucht 54 Die innere Zuflucht 67</i> <i>Die geheime Zuflucht 71</i>	
3. Der Erleuchtungsgeist Die Lehren über das Erwecken von Bodhichitta als spiritueller Weg	77
<i>Die äußere Übung in Bodhichitta 78</i> <i>Das tatsächliche Entwickeln von Bodhichitta 83</i> <i>Die innere Übung in Bodhichitta 103</i> <i>Die geheime Übung in Bodhichitta 110</i>	

4. Die zehn Grundlagen des Geheimen Mantrayāna
und andere ausgewählte Unterweisungen –
der Lehrzyklus tiefgründiger Ratschläge
anhand von Fragen und Antworten 115
- Zehn Grundlagen der Geistesschulung 116*
Zehn Mängel 117 Zehn Kernpunkte 118
Zehn Möglichkeiten, oberflächlich zu sein 119
Zehn Übertreibungen 120
Zehn Fehler, die zu vermeiden sind 121
Zehn tugendhafte Eigenschaften 122
Zehn Zeichen 123 Zehn Tatsachen 125
Sieben Möglichkeiten, verdorben zu werden 126
Die Gefahr von Mißverständnissen 127
Vier Dharmas 128 Die Gelübde 129
Die Dhyāna-Reiche vermeiden 130
Die Samayas von Körper, Rede und Geist 130
Fünfzehn ungünstige Umstände 131
Zwölf günstige Bedingungen 131
Zwanzig widersinnige Verhaltensweisen 132
Vier Möglichkeiten, Rückfall zu vermeiden 133
Vier Dinge, die nicht sein dürfen 134
Vorteile nutzen 135
Fünf Dinge, die ohne Fehl sein sollen 135
Die Übung der Sechs Pāramitās 136 Drei Ziele 136
Sechs Dinge, die zu betrauern sind 137
Vier Wege, sein Feld zu bestellen 138
Acht Arten der Stille 138
Die Verführungen durch Māra 139
Vier grundlegende Eigenschaften 141
Die Fünf Gifte an der Wurzel abschneiden 141
Den eigenen Geist zähmen 142
Fünf Dinge, die man sehen sollte 142
Fünf Dinge, die man erreichen sollte 143
Fünf Arten der Fülle 143
Fünf Formen des Meisterns 144 Fünf unnütze Dinge 144
Fünf notwendige Dinge 145 Fünf Lügen 145

Fünf Dinge, die gewiß sind 146
Fünf Dinge, die zu nichts führen 147
Sechs edle Eigenschaften 147 *Vier Schwächen* 148
Dünnelhaftigkeit 148
Vierzehn Dinge, die man hinter sich lassen muß 149
Drei Krankheiten, von denen man sich befreien muß 150
Der Weg zur Befreiung aus Samsāra 151
Den Dharma mit Aufrichtigkeit üben 152
Die Samayas einhalten 153
Festes Vertrauen in die Lehre 154
Dreizehn Arten der Entsagung 155
Dreizehn wichtige Dinge 156
Der Weg des Dharma 157 *Standhaftigkeit* 158
Von der Schwierigkeit, den Dharma zu üben 158
Darüber, wie alles einfach werden kann 159
Wege zum Glück 160
Vom Weg abkommen 162
Was unweigerlich eintreten wird 163
Fruchtloses Üben 163 *Hochmut* 164
Den Dualismus von Gut und Böse überwinden 165

5. Der Vajra-Meister und die Yidam-Gottheit
 Lehren für Yeshe Tsogyel – die Kernunterweisungen
 zum Geheimen Mantrayāna 167
 Fragen und Antworten darüber, was einen Meister aus-
 macht, und über Meditationsübungen, die eine Yidam-
 Gottheit zum Gegenstand haben 167

6. Geistesschulung im Vajrayāna
 Unterweisungen zur Meditation, die eine Gottheit
 mit Attributen zum Gegenstand hat. 183
 Die stufenweise Meditation für Menschen mit geringeren
 geistigen Fähigkeiten 184
 Übungen, die zwischen den Meditationssitzungen
 ausgeführt werden können 187
 Das Versiegeln der Entwicklungsstufe 188

<i>Die Übung für Menschen mit den höchsten geistigen Fähigkeiten</i>	188
<i>Die verschiedenen Stufen der Visualisation</i>	190
<i>Wie die Dauer der Visualisation verlängert werden kann</i>	192
<i>Wie Fehler in der Meditation beseitigt werden</i>	194
<i>Wie man mit der Visualisation der Gottheit übt</i>	196
<i>Mit der Gottheit eins werden</i>	197
<i>Wie man die Siddhi der Gottheit erlangt</i>	198
<i>Die Zeichen für das Erlangen der Siddhi</i>	200
<i>Was die Yidam-Meditation bewirkt</i>	201
<i>Die Fünf Pfade</i>	202
<i>Der Pfad des Vereinigens</i>	203
<i>Der Pfad des Sehens</i>	205
<i>Der Pfad des Förderns und der Pfad der Vervollkommnung</i>	206
<i>Das Überspringen von Stufen</i>	207
<i>Die Kāyas und Weisheiten</i>	208

7. Die Kristallgirlande makelloser Übung	213
8. Die Quintessenz der mündlichen Unterweisungen	237
Glossar	243
Weiterführende Literatur	285