

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

<i>Fünf Dinge, die gewiß sind</i>	146
<i>Fünf Dinge, die zu nichts führen</i>	147
<i>Sechs edle Eigenschaften</i>	147
<i>Vier Schwächen</i>	148
<i>Dünkelhaftigkeit</i>	148
<i>Vierzehn Dinge, die man hinter sich lassen muß</i>	149
<i>Drei Krankheiten, von denen man sich befreien muß</i>	150
<i>Der Weg zur Befreiung aus Samsāra</i>	151
<i>Den Dharma mit Aufrichtigkeit üben</i>	152
<i>Die Samayas einhalten</i>	153
<i>Festes Vertrauen in die Lehre</i>	154
<i>Dreizehn Arten der Entsaugung</i>	155
<i>Dreizehn wichtige Dinge</i>	156
<i>Der Weg des Dharma</i>	157
<i>Standhaftigkeit</i>	158
<i>Von der Schwierigkeit, den Dharma zu üben</i>	158
<i>Darüber, wie alles einfach werden kann</i>	159
<i>Wege zum Glück</i>	160
<i>Vom Weg abkommen</i>	162
<i>Was unweigerlich eintreten wird</i>	163
<i>Fruchtloses Üben</i>	163
<i>Hochmut</i>	164
<i>Den Dualismus von Gut und Böse überwinden</i>	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 ausmacht, 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 Vervollkommenung</i>	206
<i>Das Überspringen von Stufen</i>	207
<i>Die Kāyas und Weisheiten</i>	208
7. <i>Die Kristallgirlande makelloser Übung</i>	213
8. <i>Die Quintessenz der mündlichen Unterweisungen</i>	237
<i>Glossar</i>	243
<i>Weiterführende Literatur</i>	285