

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 13

1

Das Leben des Buddha Shakyamuni 17

Geburt und Jugend 17

Auf Wanderschaft 21

Erweckung 23

Shakyamunis Erkenntnis 25

Die Vier Edlen Wahrheiten 25

Der Achtfache Pfad 26

Die drei Merkmale der Bedingten Existenz 28

Das Gesetz des Abhängigen Entstehens 29

Das Rad des Lebens 30

Verbreitung der Lehre 37

Der Tod Shakyamunis 40

König Ashoka 43

2

Geschichte und Philosophie des Buddhismus 45

Hinayana und Mahayana 45

Theravadins und Mahasanghikas 46

Der Arhat in Hinayana und Mahayana 47

Weitere Schulen 48

Hinayana	50
<i>Verbreitung</i>	50
<i>Die Dhutanga-Läuterungsübungen</i>	51
<i>Vier Stufen</i>	52
Mahayana	53
<i>Die Schule des Mittleren Weges und</i>	
<i>die Nur-Geist-Schule</i>	53
<i>Transzendente Buddhas und die Lehre</i>	
<i>von den drei Körpern</i>	59
<i>Das Wirken der Bodhisattvas zum Wohle aller Wesen</i>	63
Vajrayana	73
<i>Ursprünge</i>	73
<i>Besonderheiten</i>	74
3	
Der Buddhismus in Tibet	79
Vorbuddhistische Religion Tibets: Das Bön	79
<i>Bön und der Buddhismus</i>	79
<i>Erste Kontakte Tibets mit dem Buddhismus</i>	80
Die «drei großen Religionskönige»	81
<i>Songtsen Gampo</i>	81
<i>Trisong Detsen</i>	85
<i>Rälpachen</i>	90
Erste Verfolgung des Buddhismus in Tibet	92
<i>Systematische Zerstörungen und Repressalien</i>	92
<i>Der Buddhismus im «Untergrund»</i>	93
Wiederbelebung des Buddhismus	95
<i>Atisha und Rinchen Sangpo</i>	95
<i>Die Kadam-Schule</i>	98
<i>Dampa Sangyā und die Zhi-byed-Schule</i>	99
<i>Kanjur und Tängyur</i>	100

Die vier Hauptschulen des tibetischen Buddhismus 102

Die Nyingma-Schule 102

Die Sakya-Schule 109

Die Kagyü-Schule 113

Die Gelug-Schule 119

Tulkus 122

Formen der Reinkarnation 122

Die Bedeutung von «Tulku» 123

Suche nach den Tulkus 124

Die Tulku-Linie der Dalai Lamas 126

Die Tulku-Linie der Karmapas 130

Tibetische Titel und ihre Bedeutung 136

Lama 136

Geshe 137

Khenpo 138

Rinpoche 139

4

Gottheiten im tibetischen Buddhismus 141

Weltliche und überweltliche Gottheiten 142

Weltliche Gottheiten 142

Überweltliche Gottheiten 146

Grundtypen buddhistischer Aspekte 148

Schutzgottheiten 153

Aufbau des buddhistischen Pantheons 155

Der Adi-Buddha 155

Die fünf Dhyani-Buddhas 158

*Beschreibungen der wichtigsten Buddhas
und Bodhisattvas* 167

Die Praxis des tibetischen Buddhismus 213

Die Zufluchtnahme:

Erster Schritt auf dem Weg zur Erleuchtung 215

Mit der Zufluchtnahme verbundene Verpflichtungen 216

Die acht Nutzen der Zufluchtnahme 217

Das Ritual der Zufluchtnahme 218

Dharma-Namen 219

Die fünf grundlegenden Gebote 220

Die zehn heilsamen und die zehn unheilsamen Taten 221

Die Gelübde im tibetischen Buddhismus 224

Pratimoksha-Gelübde 224

Bodhisattva-Gelübde 228

Tantrische Gelübde 234

Buddhistische Praktiken der Meditation 236

Shamata- und Vipashyana-Meditation 236

Innere und äußere Vorbereitung auf die Meditation 238

Vorbereitende Übungen: Das Ngöndro 239

Tantrische Praxis 246

Besondere Meditationstage 250

Buddhistische Lebenszeremonien 253

Hochzeit 253

Bestattung 254

Umgang mit Krankheiten 260

Theorie und Philosophie der tibetischen Medizin 260

Diagnoseverfahren 262

Therapie 262

Rituale und Symbole 264

Der Altar 264

Opferung und Paramitas 267

Opfergaben 269

Segen 272

Abschluss der Opferdarbringung 273

Buddhistische Statuen 274

<i>Thangkas</i>	278
<i>Der Stupa: Heiligtum und Abbild des Kosmos</i>	284
<i>Tsa-Tsas</i>	289
<i>Tormas</i>	291
<i>Vajra und Ghanta: Tiefgründige Symbole des Vajrayana</i>	293
<i>Mala, die buddhistische Gebetskette</i>	296
<i>Mani-Rad</i>	300
<i>Gebetsfahnen</i>	301
<i>Die acht Glückssymbole</i>	304
<i>Retreat</i>	309

Anhang 311

<i>Texte für die Praxis</i>	311
<i>Zufluchtnahme und Entwicklung des Erleuchtungsgeistes</i>	311
<i>Die vier Unermesslichen</i>	311
<i>Das kurze Mandala-Opfer</i>	312
<i>Widmungs- und Wunschgebete</i>	313
<i>Kurzes Gebet zur Wiedergeburt in Sukhavati</i>	316
<i>Das Sutra von der Herzensgüte</i>	317
<i>Der Weg des Bodhisattva</i>	318
<i>Segnung der Mahlzeiten</i>	319
<i>Rezepte für die Opfergaben</i>	321
<i>Safranwasser</i>	321
<i>Safranreis</i>	322
<i>Teig für Tormas</i>	322
<i>Glaubensbekenntnis der Deutschen Buddhistischen Union</i>	323
<i>Adressen tibetischer Zentren in Deutschland</i>	325
<i>International</i>	325
<i>Nationale Dachverbände in anderen Staaten</i>	325
<i>Zentren in Deutschland</i>	325

Glossar 335

Bibliografie 341

Dank 344

Anmerkungen 345

Personen- und Sachregister 347