

# 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  |
| <br>Mahayana   | 53  |
| <i>Die Schule des Mittleren Weges und</i>                |     |
| <i>die Nur-Geist-Schule</i>                              | 53  |
| <i>Transzendenten Buddhas und die Lehre</i>              |     |
| <i>von den drei Körpern</i>                              | 59  |
| <i>Das Wirken der Bodhisattvas zum Wohle aller Wesen</i> | 63  |
| <br>Vajrayana  | 73  |
| <i>Ursprünge</i>   | 73  |
| <i>Besonderheiten</i>                                    | 74  |
| <br>3  |     |
| <br>Der Buddhismus in Tibet                              | 79  |
| Vorbuddhistische Religion Tibets: Das Bön                | 79  |
| <i>Bön und der Buddhismus</i>                            | 79  |
| Erste Kontakte Tibets mit dem Buddhismus                 | 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 Sangyä und die Zhi-byed-Schule</i>              | 99  |
| <i>Kanjur und Tängyur</i>                                | 100 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Die vier Hauptschulen des tibetischen Buddhismus</b> | <b>102</b> |
| <i>Die Nyingma-Schule</i>                               | 102        |
| <i>Die Sakya-Schule</i>                                 | 109        |
| <i>Die Kagyü-Schule</i>                                 | 113        |
| <i>Die Gelug-Schule</i>                                 | 119        |
| <i>Tulkus</i>   | 122        |
| <i>Formen der Reinkarnation</i>                         | 122        |
| <i>Die Bedeutung von «Tulku»</i>                        | 123        |
| <i>Suche nach den Tulkus</i>                            | 124        |
| <i>Die Tulku-Linie der Dalai Lamas</i>                  | 126        |
| <i>Die Tulku-Linie der Karmapas</i>                     | 130        |
| <b>Tibetische Titel und ihre Bedeutung</b>              | <b>136</b> |
| <i>Lama</i>   | 136        |
| <i>Geshe</i>  | 137        |
| <i>Khenpo</i>   | 138        |
| <i>Rinpoche</i>   | 139        |
| 4   |            |
| <b>Gottheiten im tibetischen Buddhismus</b>             | <b>141</b> |
| <b>Weltliche und überweltliche Gottheiten</b>           | <b>142</b> |
| <i>Weltliche Gottheiten</i>                             | 142        |
| <i>Überweltliche Gottheiten</i>                         | 146        |
| <i>Grundtypen buddhistischer Aspekte</i>                | 148        |
| <i>Schutzgottheiten</i>                                 | 153        |
| <b>Aufbau des buddhistischen Pantheons</b>              | <b>155</b> |
| <i>Der Adi-Buddha</i>                                   | 155        |
| <i>Die fünf Dhyani-Buddhas</i>                          | 158        |
| <i>Beschreibungen der wichtigsten Buddhas</i>           |            |
| <i>und Bodhisattvas</i>                                 | 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 |
| <br>  |     |
| <b>Anhang</b>   | 311 |
| <br>  |     |
| <i>Texte für die Praxis</i>                                 | 311 |
| <i>Zufluchtnahme und Entwicklung</i>                        |     |
| <i>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 |
| <br>  |     |
| <i>Rezepte für die Opfergaben</i>                           | 321 |
| <i>Safranwasser</i>   | 321 |
| <i>Safranreis</i>   | 322 |
| <i>Teig für Tormas</i>                                      | 322 |
| <br>  |     |
| <i>Glaubensbekenntnis</i>                                   |     |
| <i>der Deutschen Buddhistischen Union</i>                   | 323 |
| <br>  |     |
| <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