

Inhaltsübersicht

Vorwort	11
Das zentrale Anliegen dieses Werkes	12
Vertiefendes Geistestraining	14
Bemerkungen zur Übersetzung	16
Danksagungen	17
Widmung	18
 Die buddhistische Überlieferung in Tibet	 18
Die Wurzeln des Buddhismus in Tibet	18
Das Entstehen von Übertragungslinien in Tibet	20
Die Kagyü-Schule	22
Die Linie der Karma-Kagyü-Meister	28
 Mahāmudrā – Das Licht des wahren Sinnes	 33
 Die vier allgemeinen vorbereitenden Übungen	 35
 Das Kostbare Menschendasein	 36
Die acht hinderlichen Existenzformen	37
Die sechzehn hinderlichen Umstände	39
Die zehn Errungenschaften, die einen Weg des Erwachens ermöglichen	40
Gründe, warum das Menschendasein kostbar ist	42
Weitere Ausführungen zur Schwierigkeit, ein menschliches Leben zu erlangen	45
 Die Meditation der Vergänglichkeit	 49
 Die Kontemplation, wie nichts bleibt und alles sich wandelt	 49

Inhaltsübersicht

Die Kontemplation, wie viele schon gestorben sind	50
Die Kontemplation, wie viele Bedingungen zum Tod führen können	50
Die Kontemplation, wie es sein kann zu sterben	51
Die Kontemplation, was nach dem Tod geschieht	52
Die Folgen von Handlungen (Karma)	54
a) Handeln, das Verstrickung (Saṃsāra) bewirkt	54
b) Handeln, das Befreiung hervorbringt	62
Zusätzliche Ausführungen	
zu den gesetzmäßigen Folgen von Handlungen	63
Die Nachteile des Daseinskreislaufes	66
Die Leiden der Lebewesen in den Bereichen höllischer Qual	66
Die Leiden der von Hunger gequälten Geister	67
Die Leiden der Tiere	68
Die Leiden der Götter	68
Die Leiden der Halbgötter	69
Die Leiden der Menschen	69
Die drei Formen von Leid, die allen Daseinsbereichen gemeinsam sind	72
Herzensunterweisungen zu den allgemeinen Vorbereitungen	75
Die vier besonderen vorbereitenden Übungen	79
Zuflucht und Geist des Erwachens (Bodhicitta)	81
A. Zuflucht nehmen: Dem Leben eine klare Ausrichtung geben	81
B. Den Geist des Erwachens hervorbringen	99

Inhaltsübersicht

Die Meditation auf Vajrasattva	
zum Auflösen von Negativität und Schleieren	115
Die Visualisation zur Rezitation des Hundert-Silben-Mantras	115
Erläuterungen zum Bereinigen schädlicher Handlungen	120
Die vier Kräfte völliger Bereinigung	125
Der Nutzen der Rezitation der Hundert Silben	130
Das Maṇḍala-Opfer,	
das Gewahrsein und positive Kraft vervollständigt	133
Vorbemerkungen	133
Das Errichten des Maṇḍalas der Verwirklichung	138
Das Ausführen der Opferungen	139
Warum es notwendig ist, positive Kraft und Gewahrsein zu entwickeln	156
Die sechs befreienden Qualitäten (<i>pāramitā</i>)	158
Der große Nutzen, positive Kraft und Gewahrsein zu entwickeln	162
Der Guru-Yoga,	
der schnell in den Segen hineinfinden lässt	169
Die Meditation und Rezitation während des Guru-Yoga	169
Weitere Visualisationen zum Vertiefen der Hingabe	176
Die Bedeutung des Segens	177
Die Qualitäten von Lehrer und Schüler	178
Vier Gedanken, die wir uns beim Guru-Yoga einprägen sollten	187
Zusätzliche Unterweisungen zum Guru-Yoga	189
Der Weg der Hingabe	190
Unterweisungen zur Hauptpraxis	197
Einführung	199

Inhaltsübersicht

Geistige Ruhe	204
Intuitive Einsicht	209
Mahāmudrā	213
Irrwege vermeiden	217
Schwierigkeiten überwinden	222
Abschließende Praxishinweise	225
Schlussworte	229
Biografien	231
Das Leben von Djamgön Kongtrül Lodrö Thaye	233
Einleitung	233
Die ersten Jahre (1813–1828)	237
Ausbildung im Nyingma-Kloster Schetschen (1828–1833)	243
Wechsel ins Karma-Kagyü-Kloster Palzung (1833–1836)	246
Tätigkeit als Sanskritlehrer	
des Karmapa Thegtschog Dordje (1836–1838)	252
Übertragungen, Lehrtätigkeit,	
spirituelle Krise, Einsiedelei (1839–1847)	254
Ausgedehnte Aktivitäten (1846–1857)	261
Frühere Leben – die Klärung seiner Identität	265
Djamyang Khyentse Wangpo	267
Die Rime-Bewegung	270
Tschoggyur Detschen Lingpa	273
Kongtrül als Hüter der Termas – die Arbeit am Rintschen Terdsö	278
Reise zu Karmapa und Pilgerfahrten (1857–1858)	280
Die Einsiedelei wird als heiliger Platz enthüllt (1859)	280
Errichtung eines Drei-Jahres-Retreatzentrums	
in der Einsiedelei (1859–1861)	282
Die fünf Schätze: sein Hauptvermächtnis	283
Kriegszeiten (1861–1865)	284
Abschließen der Fünf Schätze (1866–1893)	286

Inhaltsübersicht

Unruhen in Pallung (1873–1886)	290
Rückkehr nach Pallung und seine letzten Jahre (1886–1899)	293
Die Linienhalter der Karma-Kagyü-Tradition	298
Gelebte Weisheit	298
Der Ursprung der Mahāmudrā-Übertragung	301
Saraha	302
Nāgārjuna	306
Śavaripa	308
Tilopa (988–1069)	309
Nāropa (1016–1100)	313
Maitrīpa (ca. 1007–1085)	315
Marpa der Übersetzer (1012–1097)	319
Milarepa (1040–1123)	322
Gampopa (1079–1153)	327
Die Karmapas	332
Erster Karmapa Düsum Khyenpa (1110–1193)	333
Drogön Retschen (1148–1218)	336
Pomdragpa (1170–1249)	337
Zweiter Karmapa, Karma Pakṣi (1204–1283)	338
Orgyenpa (1230–1312)	341
Dritter Karmapa Rangdjung Dordje (1284–1339)	342
Gyalwa Yungtön Dordje Pal (1296–1376)	345
Vierter Karmapa Rölpe Dordje (1340–1383)	345
Zweiter Shamarpa Katschö Wangpo (1350–1405)	347
Fünfter Karmapa Deschin Schegpa (1384–1415)	348
Ratnabhadra (Tib: Rintschen Sangpo) (15. Jahrhundert)	350
Sechster Karmapa Thongwa Dönden (1416–1453)	350
Bengar Djampel Sangpo (15.–16. Jahrhundert)	351
Erster Gyaltsab Rinpoche Päldjor Döndrub (1427–1489)	352
Siebter Karmapa Tschödrag Gyamtso (1454–1506)	352
Erster Sangye Nyenpa Taschi Päldjor (1457–1525)	353

Inhaltsübersicht

Achter Karmapa Mikyö Dordje (1507–1554)	354
Fünfter Shamarpa Köntschgörg Yänlag (1525–1583)	356
Neunter Karmapa Wangtschug Dordje (1556–1603)	357
Sechster Shamarpa Tschökyi Wangtschug (1584–1635)	358
Zehnter Karmapa Tschöying Dordje (1604–1674)	359
Siebter Shamarpa Yesche Nyingpo (1631–1694)	362
Elfter Karmapa Yesche Dordje (1676–1702)	362
Achter Shamarpa Tschökyi Döndrub (1695–1732)	363
Zwölfter Karmapa Djangtschub Dordje (1702–1732)	363
Achter Situpa Tschökyi Djungne (1699–1774)	364
Dreizehnter Karmapa Düdül Dordje (1733–1797)	366
Zehnter Shamarpa Mipham Tschödrub Gyamtso (1742–1792)	367
Neunter Situpa Pema Nyindje Wangpo (1774–1853)	367
Vierzehnter Karmapa Thegtschog Dordje (1798–1868)	368
Djamgön Kongtrül Lodrö Thaye (1813–1899)	368
Fünfzehnter Karmapa Khakyab Dordje (1871–1922)	369
Zweiter Djamgön Kongtrül Khyentse Öser (1904–1953)	370
Elfter Situpa Pema Wangtschog (1886–1952)	370
Sechzehnter Karmapa Rangdjung Rigpe Dordje (1924–1981)	371
Anhang	377
Literaturverzeichnis	379
Mahāmudrā – Das Licht des wahren Sinnes	379
Das Leben von Djamgön Kongtrül Lodrö Thaye	379
Die Linienhalter der Karma-Kagyü-Tradition	380
Aussprache der Sanskrit-Namen und -Begriffe	385
Nachweis der Bilder	387