

Inhaltsverzeichnis

GELEITWORTE VON KHENPO TSÜLTRIM GYAMTZO RINPOCHE	15
VORWORT DES EHRWÜRDIGEN ALAK ZENKAR RINPOCHE	17
VORBEMERKUNG DES HERAUSGEBERS	25
EINFÜHRUNG: POKERN MIT DEM HERRN DES TODES	29
DER AUGENBLICK DER WAHRHEIT	35
DIE BARDO-BELEHRUNGEN	38
WAS BEDEUTET BARDO?	39
Der konzeptuelle und der Essenz-Bardo	40
Die Weggabelung	41
Gefangen in der Zeit	43
Weder hier noch dort	45
Alltagsgeschäft	46
Überwältigende Emotionen	47
DIE BOTSCHAFT DER ÜBERTRAGUNGSLINIE	50
DIE EINTEILUNG DER BARDOS	52
DIE QUELLEN DER BARDO-BELEHRUNGEN	54
PADMASABHAVAS „SECHS WURZEL- VERSE ÜBER DIE SECHS BARDOS“	56

REINE ILLUSION: DER NATÜRLICHE BARDO DIESES LEBENS	59
DER TANZ DER ERSCHEINUNGEN	60
Reine und unreine Erscheinungen	63
VERKÖRPERTER GEIST	66
DIE DREI PHASEN DES SPIRITUELLEN WEGES	68
Das Studium der Lehre	71
Die Kontemplation	73
<i>Übungen für die Phase der Kontemplation</i>	75
<i>Sich mit intensiven Emotionen anfreunden</i>	78
Die Meditation	80
<i>Grundlegende Übungen: Training und Reinigung</i>	82
<i>Den Geist beruhigen durch die drei Haltungen</i>	84
<i>Die Hauptpraxis: Padmasambhavas Shamatha- Anweisungen</i>	88
EINEN KLAREN VORSATZ FASSEN FÜR UNSERE PRAXIS	96
NUR FÜR EINE GEWISSE ZEIT	99
DIE TRÄUMENDEN AUFWECKEN: DER BARDO DES TRAUMS	103
ERSCHEINUNG-LEERHEIT	104
REINE UND UNREINE TRÄUME	109
In den Traumzustand eintreten	109
Die Fortsetzung der Verwirrung	109
IM TRAUM AUFWACHEN	110
Die Praxis des Illusionskörpers	111
<i>Der unreine Illusionskörper</i>	112
<i>Der reine Illusionskörper</i>	121

Die Praxis des Traum-Yoga	124
<i>Den Traum erkennen</i>	125
<i>Die Traumerfahrungen transformieren</i>	131
<i>Letztendliche Transformation</i>	132
<i>Hindernisse überwinden</i>	134
Die Praxis des Yoga des klaren Lichts	135
Das Ergebnis der Praxis	137
 TRÄUME UND TRÄUMENDE	139
Den Traum anschauen	140
Die Träumenden anschauen	140
Auf die Zeitspanne schauen	141
Eine Fackel in der Dunkelheit entzünden	143
 DEN GEIST MEISTERN: DER BARDO DER MEDITATION	145
 MEDITATION ALS BARDO	146
 VIPASSANA	148
Den wilden Geist zähmen	150
Stufen des Trainings in der Nicht-Existenz eines Selbst	153
Die Natur des Geistes aufzeigen	156
Den Geist direkt anschauen	157
 DIE GEWISSHEIT DER BEFREIUNG ERLANGEN	161
Drei Anweisungen, die den entscheidenden Punkt treffen	161
Die vier großartigen Methoden der Befreiung des Dzogchen	162
 SICH DIE BOTSCHAFT DER BEFREIUNG ZU HERZEN NEHMEN	165
Annehmen und ablehnen	167
Selbst-existierende Weisheit	170
Die Freiheit loslassen	171

Die Natur von allem	172
Das Gewahrsein beschützen	174
Der Pfad der geschickten Mittel	175
Die Bardos des Lebens und des Todes verbinden	176
DIE REALITÄT AUFLÖSEN: DER SCHMERZHAFTE BARDO DES STERBENS	177
ANHAFTUNG AN DIESES LEBEN	179
Die drei Stufen der Fähigkeit von Praktizierenden	181
Sich auf den Tod vorbereiten	185
DIE AUFLÖSUNG DER ELEMENTE	186
Der grobstoffliche Körper und der Vajra-Körper	186
Der Auflösungsprozess des grobstofflichen Körpers	189
<i>Die Zeichen des Todes</i>	189
<i>Die erste Stufe der Auflösung: Erde in Wasser</i>	192
<i>Die zweite Stufe der Auflösung: Wasser in Feuer</i>	192
<i>Die dritte Stufe der Auflösung: Feuer in Luft</i>	193
<i>Die vierte Stufe der Auflösung: Luft in Bewusstsein</i>	194
Der Auflösungsprozess des Vajra-Körpers	196
<i>Die fünfte Stufe der Auflösung: Bewusstsein in Raum</i>	196
Die Stufen des klaren Lichts	203
PRAKTIKEN FÜR DAS STERBEN	205
Der Pfad der Hingabe	206
Eine letzte Chance erkennen	207
Die Praxis des Phowa	208
<i>Die Stufe des Trainings</i>	211
<i>Methoden der Transformation</i>	213
Plötzlicher Tod	221
Jede Praxis ist Phowa	222
<i>Unseren letzten Gedanken planen</i>	223
<i>Vorausschauen</i>	224
<i>Das Höchste anstreben</i>	226

DIE EGOLOSE REISE: DER LEUCHTENDE BARDO DER DHARMATA	229
NEUE ERFAHRUNGEN MACHEN	230
DAS KLARE LICHT DES DHARMAKAYA – DAS KLARE LICHT DER NICHT-ERSCHEINUNG	232
Das klare Licht des Grundes: die Weisheit der Dharmata	232
<i>Verschleierte Dharmata</i>	233
<i>Samadhi-Tage</i>	234
Das Treffen des klaren Lichts der Mutter und des Kindes	235
Unser Zuhause suchen	238
Glückverheißende Ursachen und Bedingungen	239
Den Samadhi-Geist hervorbringen	240
<i>Der Pfad der Schlussfolgerung</i>	241
<i>Der Pfad der direkten Erfahrung</i>	242
<i>Den Geist nicht finden</i>	244
DAS KLARE LICHT DES SAMBHOCAKAYA – DAS KLARE LICHT DES ERSCHEINENS	245
Spontan entstehendes klares Licht	246
<i>Die hundert Gottheiten</i>	247
<i>Symbol und Essenz</i>	249
<i>Die fünf Buddha-Familien</i>	250
<i>Das Mandala der fünf Buddhas</i>	252
<i>Klares Licht und Kleshas</i>	254
<i>Dreifache Reinheit</i>	255
<i>Heilige Welt</i>	256
DIE VIER WEISHEITSLICHTER UND DAS LICHT DER BUDDHA-AKTIVITÄT	258
VISIONEN SPONTANER GEGENWÄRTIGKEIT	260

DEN BARDO DER DHARMATA	
ALS DEN PFAD NEHMEN	262
Die Natur des Geistes anschauen	263
Die Visualisierung der hundert Gottheiten	263
Licht als den Pfad nehmen	264
<i>Dunkel-Retreat</i>	265
<i>Das Eigenlicht der Dharmata</i>	265
Klang als den Pfad nehmen	266
Schmerz und Krankheit als den Pfad nehmen	267
Freude und Leid als den Pfad nehmen	271
Emotionen als den Pfad nehmen	273
 DAS GEBIET KENNEN	 273
Die zwei Kayas des Bardo der Dharmata	273
Vorbei in einem Augenblick	274
Ankommen am nächsten Ort	275
 SEIN ODER NICHT-SEIN: DER KARMISCHE BARDO DES WERDENS	 277
 DAS KLARE LICHT DES NIRMANAKAYA	 278
Unaufhörliche Erscheinungen	280
Wiederentstehen der Verwirrung	282
Die übernatürliche Kraft des karmischen Geistes	284
Glückverheißende Verbindungen schaffen	285
 PHASEN DES BARDO DES WERDENS	 288
Das Heraufdämmern der sechs Bereiche	289
Das Werden: die Eigenschaften der sechs Bereiche	291
<i>Der Götterbereich</i>	292
<i>Der Bereich der eifersüchtigen Götter</i>	294
<i>Der menschliche Bereich</i>	296
<i>Der Tierbereich</i>	297
<i>Der Bereich der hungrigen Geister</i>	298
<i>Der Höllenbereich</i>	299

PRAXIS IM BARDO DES WERDENS	301
Praktiken für die Erzeugungsstufe	302
<i>Begierde transformieren durch</i>	
<i>die Visualisierung der Yidam-Gottheit</i>	304
<i>Begierde transformieren durch</i>	
<i>die Visualisierung des Guru</i>	307
Praktiken für die Vollendungsstufe	307
Transformation durch Entsagung	310
Plan A und Plan B	311
 DIE SICHTWEISE DES VAJRAYANA	312
Die Sichtweise der Erzeugungsstufe	314
<i>Drei geschickte Mittel</i>	316
Die Sichtweise der Vollendungsstufe	319
Nach-Meditation	320
 ÜBER DEN TOD HINAUS	321

ANHANG

DAS EDLE MAHAYANA-SUTRA DER WEISHEIT FÜR DIE ZEIT DES TODES (DEUTSCH UND TIBETISCH)	327
 VAJRA-LIEDER – LIEDER DER ERLEUCHTUNG	331
Guru-Rinpoche-Gebet	331
Die sechs Bardos	332
 BLICK ZURÜCK: DER SINN DER VORBEREITENDEN ÜBUNGEN (NGÖNDRO)	335
 TABELLEN	
Tabelle 1: Die Auflösung der Elemente des physischen Körpers im Bardo des Sterbens	345

Inhaltsverzeichnis

Tabelle 2: Die Auflösung des Bewusstseins im Bardo des Sterbens	346
Tabelle 3: Die 42 friedvollen Gottheiten im Bardo der Dharmata	347
Tabelle 4: Die 58 zornvollen Gottheiten im Bardo der Dharmata	349
ANMERKUNGEN	351
DANK	361
GLOSSAR BUDDHISTISCHER FACHBEGRIFFE	363
LITERATURHINWEISE	385
REGISTER	389
BILDNACHWEIS	398
ZENTREN UND PROJEKTE UNTER DER LEITUNG VON DZOGCHEN PONLOP RINPOCHE	399