

# Inhalt

Abbildungen	viii
Vorwort	ix
<i>TEIL EINS: SUTRA</i>	
<b><i>Vorbereitende Erklärung</i></b>	
Was ist Buddhismus?	3
Buddhistisches Vertrauen	8
Was ist der Geist?	11
Wer sind die Kadampas?	13
Die Kostbarkeit des Kadam Lamrim	24
<b><i>Der Pfad einer Person anfänglicher Ausrichtung</i></b>	
Die Kostbarkeit unseres menschlichen Lebens	29
Was bedeutet unser Tod?	35
Die Gefahren niederer Wiedergeburt	38
Zuflucht nehmen	41
Was ist Karma?	45
<b><i>Der Pfad einer Person mittlerer Ausrichtung</i></b>	
Was wir wissen sollten	49
Was wir aufgeben sollten	67
Was wir üben sollten	68
Was wir erlangen sollten	72

## *Der Pfad einer Person großer Ausrichtung*

Das höchste gute Herz – Bodhichitta	77
Schulung in zuneigungsvoller Liebe	78
Schulung in wertschätzender Liebe	83
Schulung in wünschender Liebe	91
Schulung in allumfassendem Mitgefühl	92
Schulung in eigentlichem Bodhichitta	94
Schulung im Pfad des Bodhichitta	97
Schulung in den sechs Vollkommenheiten	97
Schulung in Nehmen in Verbindung mit der Praxis der sechs Vollkommenheiten	101
Schulung in Geben in Verbindung mit der Praxis der sechs Vollkommenheiten	107
Schulung in endgültigem Bodhichitta	111
Was ist Leerheit?	113
Die Leerheit unseres Körpers	116
Die Leerheit unseres Geistes	126
Die Leerheit unseres Ich	127
Die Leerheit, die leer von acht Extremen ist	135
Konventionelle und endgültige Wahrheiten	141
Die Vereinigung der zwei Wahrheiten	148
Die Praxis der Leerheit in unseren täglichen Handlungen	153
Eine einfache Schulung in endgültigem Bodhichitta	156
Überprüfung unserer Lamrim Praxis	163

## *TEIL ZWEI: TANTRA*

Die Kostbarkeit des Tantra	167
Das Tantra der Erzeugungsstufe	175
Das Tantra der Vollendungsstufe	183
Der Zentralkanal	184
Der unzerstörbare Tropfen	185
Der unzerstörbare Wind und Geist	187
Wie wir über den Zentralkanal meditieren	190
Wie wir über den unzerstörbaren Tropfen meditieren	191

Wie wir über den unzerstörbaren Wind und Geist meditieren	192
Die Vollendungsstufe des Mahamudra	205
Große Glückseligkeit	208
Die Praxis des Heruka Körpermandalas	223
Die Überlieferungslinie dieser Anleitungen	223
Was ist das Heruka Körpermandala?	231
Die vorbereitenden Übungen	235
Schulung in der Erzeugungsstufe des Heruka Körpermandalas	257
Schulung in der Vollendungsstufe	268
Die Vajrayogini Anleitungen	269
Die Yogas des Schlafens, Aufwachens und Erfahrens von Nektar	269
Die verbleibenden acht Yogas	277
Widmung	282
Anhang I – <i>Befreiendes Gebet</i>	284
Anhang II – <i>Gebete für die Meditation</i>	287
Anhang III – Eine Erklärung der Kanäle	297
Anhang IV – Eine Erklärung der inneren Winde	304
Anhang V – <i>Der Yoga von Buddha Heruka</i>	311
Anhang VI – <i>Glückselige Reise</i>	329
Anhang VII – <i>Der schnelle Pfad zur großen Glückseligkeit</i>	355
Anhang VIII – <i>Der glückselige Pfad</i>	407
Anhang IX – Das Nada	420
Glossar	421
Bibliografie	439
Studienprogramme des Kadampa Buddhismus	444
Tharpa Niederlassungen weltweit	450
Stichwortverzeichnis	452
Leseempfehlungen	480
So finden Sie Ihr nächstgelegenes Kadampa Meditationszentrum	483