

# Inhalt

Vorwort der Herausgeberin	9
Anmerkungen zur deutschen Neuauflage	13

## ERSTER TEIL: DIE PERSÖNLICHE REISE

1 Was ist das Herz des Buddha?	17
2 Intellekt und Intuition	31
3 Die vier Grundlagen der Achtsamkeit	40
<i>Achthaben auf den Körper</i>	49
<i>Achthaben auf das Leben</i>	53
<i>Achthaben auf das Bemühen</i>	58
<i>Achthaben auf den Geist</i>	65
4 Ergebenheit	85

## ZWEITER TEIL: STADIEN DES PFADES

5 Zuflucht nehmen	117
<i>Zuflucht zum Buddha</i>	124
<i>Zuflucht zum Dharma</i>	127
<i>Zuflucht zum Sangha</i>	133
<i>Änderung der Haltung</i>	136
<i>Änderung des Charakters</i>	139
<i>Änderung des Namens</i>	140

<i>Die Zeremonie des Zufluchtsgelübdes</i>	141
<b>6 Das Bodhisattva-Gelübde</b>	<b>144</b>
<i>Die Übertragung von Bodhicitta</i>	153
<i>Die Privatsphäre aufgeben</i>	155
<i>Flüchtlinge und Bodhisattvas</i>	156
<i>Das Handeln eines Bodhisattva</i>	158
<i>Die Zeremonie des Bodhisattva-Gelübdes</i>	167
<b>7 Eine heilige Welt: Die Vajrayogini-Praxis</b>	<b>173</b>
<i>Ichlosigkeit und tätiges Mitgefühl</i>	175
<i>Die Vajra-Natur und das Yidam-Prinzip</i>	179
<i>Ergebenheit</i>	181
<i>Ngöndro</i>	182
<i>Heilige Weitsicht</i>	185
<i>Die fünf Buddha-Familien</i>	186
<i>Abhisheka</i>	189
<i>Das Vajrayoginī-Sadhana</i>	190
<i>Die Abhisheka-Zeremonie</i>	193
<i>Samaya</i>	198
<i>Die Weisheit des Zugleich-Erscheinens</i>	200
<i>Visualisation</i>	201
<i>Die symbolische Bedeutung von Vajrayoginī</i>	205
<i>Das Vajrayoginī-Prinzip und seine Ikonographie</i>	207
<i>Ausblick</i>	217

## **DRITTER TEIL: MITEINANDER LEBEN**

<b>8 Beziehungen</b>	<b>221</b>
<i>Ewigkeitshoffnung</i>	222
<i>Todesfurcht</i>	224
<i>Jenseits von Hoffnung und Furcht</i>	225
<b>9 Den Tod nicht leugnen</b>	<b>227</b>

10 Alkohol als Medizin oder Gift	237
11 Übung und grundlegende Gutheit: Worte für Kinder	245
12 Dharma-Poetik	255
13 Schein-Energie	263
14 Aufwachen	266

## **ANHANG**

Das Bön-Leben	277
Der Vajrayogini-Altar	293
Dank der Herausgeberin	302
Über den Autor	304
Die Quellen	310
Edition Khordong Bücher	313