

Inhaltsverzeichnis

Tashi Deleg!	12
Wie alles begann	14
Der Klang der Weisheit in der neuen Heimat	20
Mein allererstes Mantra	21
Die Geschichte meiner Familie	25
Mola, meine Großmutter	30
Pola, mein Großvater	31
Amala, meine Mutter	40
Pala, mein Vater und spiritueller Lehrer	53
Tibet, das Land meiner Wurzeln	62
«Shangri la» im Herzen	63
Bön, die Ur-Religion der Tibeter	66
Wie der Buddhismus nach Tibet kam	69
Die universelle Kraft der Mantras	76
Meine besondere Verbindung zum Christentum	77
Ost und West	80
Mantras verbinden die Welt	83
Mantras für das 21. Jahrhundert	94
Buddhistische Ansätze für den Atheisten	99
Die Kraft von Liebe und Mitgefühl, noch zeitgemäß? . . .	100
Mantras, wie sie uns im Alltag helfen	106
Die wunderbare Tiefe eines Mantras	111

Die buddhistische Weisheitslehre Tibets.	114
Die Geschichte von Buddha Shakyamuni	115
Die sechs samsarischen Daseinsbereiche	120
Die drei Merkmale des Daseins	125
Die fünf Skandhas	127
Die zwölffache Kette des abhängigen Entstehens	130
 Die drei Drehungen des Dharma-Rades	 136
Die erste Drehung des Dharma-Rades	137
Die vier edlen Wahrheiten	138
Der edle achtfache Pfad	141
 Die zweite Drehung des Dharma-Rades.	 144
Mahayana	144
Der Weg des Bodhisattvas	150
Die sechs Paramitas	151
 Die dritte Drehung des Dharma-Rades	 163
Vajrayana	164
Die drei Körperlehren der Buddhas	167
Jetsun Milarepa, der größte Yogi, Asket und Dichter Tibets	169
Die Chöd-Praxis – das Durchschneiden des Egos . .	171
 Das Eintauchen in die Welt der Mantras	 174
Die richtige Aussprache	175
Die Geschichte vom Einsiedler	177
Der 7. Dalai Lama von Lhang und der Pilger	178
Die Schildkröte und der goldene Ring	179

Von den Göttern begleitet	182
Mein Mann, Dr. Kalsang Shak	183
Beruf und Berufung	185
Beginn einer musikalischen Laufbahn	187
Helge van Dyk, mein Produzent	189
Mantras schlagen Brücken – meine Musik in China . . .	198
 Tibetische Meditation für den Alltag.	 204
Die sieben Punkte der Körperhaltung gemäß traditioneller tibetischer Meditation.	208
Die zwei Meditationstechniken in unserer Tradition . . .	209
Die konzentrierte Meditation	209
Die analytische Meditation	214
 Die transformierende Kraft der verschiedenen Meditationsformen	218
Tibetische Meditation im Dialog mit der modernen Wissenschaft	219
 Die mystische, geheimnisvolle Welt Tibets	 222
Von Windpferden und Gebetsfahnen	223
Die weiße Glücksschleife	225
Die acht verheißungsvollen Glückszeichen	227
Die Mala – meine ständige Begleiterin	230
LHA GYALO – Mögen die Götter siegen!	234
Wasserschalen und Butterlampen	238
Die acht Mudras zur Opferdarbringung	243
Niederwerfungen – tibetisches Yoga für Körper und Geist .	244

Mantra- und Gebetstexte.	252
Zufluchtnahme zu den drei Juwelen	254
«Bodhicitta»-Erzeugung	255
Die vier unermesslichen Gedanken	255
Widmung.	257
Die Schutzgöttin Arya Tara, die geschwinde Befreierin.	257
Die Einladung	257
Die Verneigung.	258
Die 21 Lobpreisungen für Arya Tara	258
Praising Tara (ein kurzes Tara-Gebet).	267
Wunscherfüllendes Tara-Gebet	268
The Wisdom of Tara.	273
Eine weltliche Prinzessin erlangt die Buddhaschaft	278
Ein Vorbild für das 21. Jahrhundert	279
Arya Tara, die Verkörperung des aktiven Mitgefühls sämtlicher Buddhas	280
Die vier Erleuchtungsaktivitäten und die Farben der Arya Tara.	281
Die acht inneren und äußeren Gefahren	282
 Guru Padmasambhava / Vajra Guru.	 287
Das Vajra Guru-Mantra.	287
Der «Lotosgeborene», der den Buddhismus im 8. Jahrhundert nach Tibet brachte	288
 Medizinbuddha	 289
Das Medizinbuddha-Mantra	289
Die Anfänge der tibetischen Medizin und ihre Entwicklung	292

Die drei Geistesgifte – primäre Ursache aller Krankheiten	295
Die heilende Wirkung der Mantras auf Körper und Geist	298
Chenresi	301
Singen für Seine Heiligkeit, den 14. Dalai Lama . . .	302
Die Kraft dieser sechs Mantra-Silben	305
Heart Sutra	307
Das Heart Sutra-Mantra	307
Das buddhistische Konzept der Leerheit	308
Die fünf Pfade eines Bodhisattvas	310
Vajrasattva, das Diamantwesen	311
Das ›100 Silben Vajra Satta‹-Reinigungs-Mantra. . .	311
Die vier Kräfte zur Reinigung von negativem Karma .	313
Die fünf Buddha-Familien	317
Amidaba	319
Gut leben, um gut zu sterben	320
Das tibetische Totenbuch	321
Das Bardo ›thödröl‹ – Befreiung durch Hören	323
Das klare Licht – ›Öd Sel‹	327
Sterbende liebevoll begleiten	330
Die weltweite Pandemie – Bedrohung oder Chance? . .	333