

# Inhaltsverzeichnis

<b>Abbildungen</b>	viii
<b>Vorwort</b>	ix
 <i>TEIL EINS: SUTRA</i>	
<b><i>Vorbereitende Erklärung</i></b>	
Was ist Buddhismus?	3
Der buddhistische Glaube	7
Wer sind die Kadampas?	11
Die Kostbarkeit des Kadam-Lamrim	22
 <b><i>Der Pfad einer Person anfänglicher Ausrichtung</i></b>	
Die Kostbarkeit unseres menschlichen Lebens	27
Was bedeutet unser Tod?	32
Die Gefahren niederer Wiedergeburt	34
Zuflucht nehmen	38
Was ist Karma?	41
 <b><i>Der Pfad einer Person mittlerer Ausrichtung</i></b>	
Was wir wissen sollten	45
Was wir aufgeben sollten	62
Was wir praktizieren sollten	64
Was wir erlangen sollten	67
 <b><i>Der Pfad einer Person großer Ausrichtung</i></b>	
<i>Das höchste gute Herz – Bodhichitta</i>	69
Schulung in zuneigungsvoller Liebe	71
	72

Schulung in wertschätzender Liebe	77
Schulung in wünschender Liebe	84
Schulung in allumfassendem Mitgefühl	86
Schulung in eigentlichem Bodhichitta	87
<i>Schulung im Pfad des Bodhichittas</i>	
Schulung in den sechs Vollkommenheiten	91
Schulung im Nehmen in Verbindung mit der Praxis der sechs Vollkommenheiten	95
Schulung im Geben in Verbindung mit der Praxis der sechs Vollkommenheiten	101
<i>Schulung in endgültigem Bodhichitta</i>	105
Was ist Leerheit?	106
Die Leerheit unseres Körpers	108
Die Leerheit unseres Geistes	119
Die Leerheit unseres Ichs	120
Die Leerheit der acht Extreme	127
Konventionelle und endgültige Wahrheiten	133
Die Vereinigung der zwei Wahrheiten	140
Die Praxis der Leerheit in unseren täglichen Handlungen	145
Eine einfache Schulung in endgültigem Bodhichitta	148
<i>Überprüfung unserer Lamrim-Praxis</i>	155
<b>TEIL ZWEI: TANTRA</b>	
<i>Die Kostbarkeit von Tantra</i>	159
<i>Das Tantra der Erzeugungsstufe</i>	167
<i>Das Tantra der Vollendungsstufe</i>	
Der Zentralkanal	173
Der unzerstörbare Tropfen	175
Der unzerstörbare Wind und Geist	176
Wie man über den Zentralkanal meditiert	180
Wie man über den unzerstörbaren Tropfen meditiert	181

Wie man über den unzerstörbaren Wind und Geist meditiert	182
<i>Die Vollendungsstufe des Mahamudras</i>	
Große Glückseligkeit	193
<i>Die Praxis des Heruka-Körper-Mandalas</i>	
Die Überlieferungslinie der Unterweisungen	211
Was ist das Heruka-Körper-Mandala?	219
Die vorbereitenden Übungen	223
Schulung in der Erzeugungsstufe des Heruka-Körper-Mandalas	245
Schulung in der Vollendungsstufe	255
<i>Die Anleitungen von Vajrayogini</i>	
Die Yogas des Schlafens, Aufwachens und Erfahrens von Nektar	257
Die verbleibenden acht Yogas	263
Widmung	270
Anhang I – <i>Befreiendes Gebet</i>	271
Anhang II – <i>Gebete für die Meditation</i>	273
Anhang III – <i>Eine Erklärung der Kanäle</i>	283
Anhang IV – <i>Eine Erklärung der inneren Winde</i>	289
Anhang V – <i>Der Yoga von Buddha Heruka</i>	297
Anhang VI – <i>Glückselige Reise</i>	317
Anhang VII – <i>Der schnelle Pfad zur großen Glückseligkeit</i>	345
Anhang VIII – <i>Das Nada</i>	399
Glossar	401
Bibliografie	417
Studienprogramme des Kadampa-Buddhismus	421
Büros des Tharpa-Verlags weltweit	427
Index	429
Leseempfehlungen	449