

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|------|
| Abbildungen | viii |
| Vorwort | ix |
| <i>TEIL EINS: SUTRA</i> | |
| <i>Vorbereitende Erklärung</i> | |
| Was ist Buddhismus? | 3 |
| Der buddhistische Glaube | 7 |
| Wer sind die Kadampas? | 11 |
| Die Kostbarkeit des Kadam-Lamrim | 22 |
| <i>Der Pfad einer Person anfänglicher Ausrichtung</i> | |
| Die Kostbarkeit unseres menschlichen Lebens | 27 |
| Was bedeutet unser Tod? | 32 |
| Die Gefahren niederer Wiedergeburt | 34 |
| Zuflucht nehmen | 38 |
| Was ist Karma? | 41 |
| <i>Der Pfad einer Person mittlerer Ausrichtung</i> | |
| Was wir wissen sollten | 45 |
| Was wir aufgeben sollten | 62 |
| Was wir praktizieren sollten | 64 |
| Was wir erlangen sollten | 67 |
| <i>Der Pfad einer Person großer Ausrichtung</i> | |
| Das höchste gute Herz – Bodhichitta | 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 |
| TEIL ZWEI: TANTRA | |
| <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 – Befreiendes Gebet | 271 |
| Anhang II – Gebete für die Meditation | 273 |
| Anhang III – Eine Erklärung der Kanäle | 283 |
| Anhang IV – Eine Erklärung der inneren Winde | 289 |
| Anhang V – Der Yoga von Buddha Heruka | 297 |
| Anhang VI – Glückselige Reise | 317 |
| Anhang VII – Der schnelle Pfad zur großen Glückseligkeit | 345 |
| Anhang VIII – Das Nada | 399 |
| Glossar | 401 |
| Bibliografie | 417 |
| Studienprogramme des Kadampa-Buddhismus | 421 |
| Büros des Tharpa-Verlags weltweit | 427 |
| Index | 429 |
| Leseempfehlungen | 449 |