

Chögyam Trungpa

**DAS HERZ
DES
BUDDHA**

Buddhistische Lebenspraxis
im modernen Alltagsleben

Herausgegeben von Judith L. Lief



Wandel Verlag berlin 2019



edition khordong

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »The Heart of the Buddha« bei Shambhala Publications, Inc., P.O. Box 308, Boston, MA 021 17.
Copyright © 1991 by Diana J. Mukpo.

Einzig berechtigte Übersetzung aus dem Englischen von Jochen Lehner.
1. Auflage erschien beim Otto Wilhelm Barth Verlag, 1993.
Durchgesehene Neuauflage, **WANDEL VERLAG** berlin 2019.

ISBN: 978-3-942380-26-3

© 2019 **WANDEL VERLAG** berlin (für die deutschsprachige Ausgabe)
Mit freundlicher Genehmigung von Shambhala Publications, Inc.,
Boulder, USA, www.shambhala.com

1. Auflage 2019

Alle Rechte der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Verbreitung und Wiedergabe jeglicher Art, ob mechanisch, elektronisch oder anderweitig, auch jetzt noch unbestimmt, sind vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur nach vorhergehender schriftlicher Genehmigung durch den Verlag.

Lektorat, Satz, Gestaltung: Andreas Ruft, Berlin.

Gedruckt bei Schaltungsdienst Lange in Berlin auf FSC zertifiziertem 100% OBA-, säure-, chlor- und holzfreiem, recycle- und biologisch abbaubarem Papier, alterungsbeständig gemäß ISO 9706. Wir unterstützen NatureFund beim Pflanzen von Bäumen: Blue Planet Certificate 105WN

edition khordong ist eine Publikationsreihe begründet im Khordong e.V., inspiriert von Chimed Rigdzin Rinpoche (1922-2002) und veröffentlicht beim **WANDEL VERLAG** berlin. Bitte besuchen Sie unsere Webseiten:
Web: www.khordong.net www.wandel-verlag.de www.tsagli.de
Mail: edition@khordong.net mail@wandel-verlag.de



Wandel Verlag berlin 2019

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
6	Das Bodhisattva-Gelübde	144
	<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
7	Eine heilige Welt: Die Vajrayogini-Praxis	173
	<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

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

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