

Gesundheitswissenschaften

Miriam Köttl

Heilung aus der Perspektive Tibetischer Medizin

Shaker Verlag
Aachen 2009

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright Shaker Verlag 2009

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-8322-8325-4

ISSN 1866-3060

Shaker Verlag GmbH • Postfach 101818 • 52018 Aachen

Telefon: 02407 / 95 96 - 0 • Telefax: 02407 / 95 96 - 9

Internet: www.shaker.de • E-Mail: info@shaker.de

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| 1 Einleitung | 7 |
| 1.1 Grundannahmen | 14 |
| 1.1.1 Die Kapazität des menschlichen Geistes | 14 |
| 1.1.2 Intention (<i>sems pa</i> , Skt. <i>cintanā</i>) und Motivation (<i>kun slong</i> , Skt. <i>samutthāna</i>) | 15 |
| 1.1.3 Verbindung der Modelle Tibetischer Medizin und buddhistischer Philosophie | 18 |
| 1.1.4 Die zwei Ebenen der Wirklichkeit (<i>bden pa gnyis</i> , Skt. <i>satyadvaya</i>) | 20 |
| 1.1.5 Die Buddha-Natur (<i>sangs rgyas nyid</i> , Skt. <i>buddhatva</i>) | 21 |
| 1.1.6 Die Visualisation von Licht als Meditation im Vajrayāna (<i>gsang sngags rdo rje theg pa</i>) | 22 |
| 1.2 Echte Verwirklichung (<i>rtogs pa</i> , Skt. <i>adhigama</i>) | 23 |
| 1.3 Transkulturelle Aspekte | 25 |
| 2 Termini Technici und buddhistische Terminologie | 27 |
| 3 Methoden in den zwei buddhistischen Traditionen (<i>theg pa gnyis</i>): Hīnayāna (<i>theg dman</i> , Skt. <i>hīnayāna</i>) und Mahāyāna (<i>theg chen</i> , Skt. <i>mahāyāna</i>) | 29 |
| 3.1 Hīnayāna (<i>theg dman</i>) - die Methode nicht zu schaden | 30 |
| 3.2 Mahāyāna (<i>theg chen</i>) - die Methode hilfreich zu sein | 30 |
| 3.2.1 Bodhisattvayāna | 31 |
| 3.2.2 (Geheimes Mantra) Vajrayāna (<i>gsang sngags rdo rje theg pa</i> , Skt. <i>vajrayāna</i>) | 34 |
| 4 Ursachen von Krankheiten (<i>nad kyi rgyu</i>) aus der Perspektive buddhistischer Philosophie | 37 |
| 4.1 Gesundheit und Krankheit im buddhistischen Kontext | 38 |
| 4.1.1 Fünf (Geistes-)Gifte (<i>nyon mongs lnga</i> , Skt. <i>pañcakleśa</i>) | 38 |
| 4.1.2 Die Ursache der negativen Emotionen ist die Unwissenheit (<i>ma rig pa</i> , Skt. <i>avidyā</i>) | 38 |
| 4.1.3 Zwei Arten von Verblendung (<i>sgrib pa</i> , Skt. <i>āvaraṇa</i>) aufgrund negativer Emotionen | 39 |
| 4.1.4 Verschiedene Arten des Leidens (<i>sdug bsgal</i> , Skt. <i>duḥkha</i>) | 39 |
| 4.2 Die mentalen Ursachen von Krankheiten sind die Drei Geistes-Gifte (<i>dug gsum</i>) und die daraus resultierenden Negativen Emotionen und Untugendhaften Handlungen (<i>mi dge ba bcu</i> , Skt. <i>daśakuśala</i>) | 41 |
| 4.2.1 Drei Geistes-Gifte (<i>dug gsum</i>) | 43 |
| 4.2.2 Die Zehn zu Vermeidenden Untugendhaften Handlungen (<i>mi dge ba bcu</i> , Skt. <i>daśakuśala</i>) | 45 |
| 4.2.3 Die Zehn zu Entwickelnden Tugendhaften Handlungen (<i>dge ba bcu</i> , Skt. <i>daśakuśala</i>) | 46 |
| 4.2.4 Die Elf Tugendhaften Mentalen Faktoren (<i>dge ba bcu gcig</i> , Skt. <i>eka daśa kuśalāni</i>) | 46 |
| 4.2.5 Karma, das Gesetz von Ursache und Wirkung (<i>las</i> , Skt. <i>karma</i>) | 47 |
| 4.3 Vollkommene Heilung ist Erleuchtung: Buddha (<i>sangs rgyas</i>) bedeutet, alle Verblendungen vollständig gereinigt (<i>sangs</i>) und alle Positiven Qualitäten (<i>yon tan</i> , Skt. <i>guṇa</i>) entfaltet (<i>rgyas</i>) | 48 |
| 4.4 Meditations-Methoden - das stufenweise und systematische Training des eigenen Geistes als ein Gegenmittel: die Sichtweise, Meditation und Handlungen (<i>lta bsgom spyod</i>) | 49 |
| 5 Ursachen (<i>rgyu</i>) und Bedingungen (<i>rkyen</i>) von Krankheiten (<i>nad</i>) aus der Perspektive der Tibetischen Medizin (<i>bod sman</i>) | 51 |

| | |
|---|-----|
| 5.1 Anatomie (<i>lus kyi gnas lugs</i>) | 52 |
| 5.2 Physiologie (<i>lus kyi mtshan nyid</i>) in der Tibetischen Medizin: die Schadenerleidenden Faktoren (<i>gnod bya khams</i>) und die Schadenden Faktoren (<i>gnod byed nyes pa</i>) | 53 |
| 5.2.1 Die Fünf Inneren Elemente (<i>nang gi 'byung ma</i>) und die Drei Faktoren (<i>nyes pa</i> , Skt. <i>doṣa</i>): Wind (<i>rlung</i> , Skt. <i>vāyu</i>), Galle (<i>mkhris pas</i> , Skt. <i>pitta</i>), Schleim (<i>bad kan</i> , Skt. <i>kapha</i>) | 54 |
| 5.2.2 Die Drei Vergiftenden Negativen Emotionen (<i>dug gsum</i>) bewirken ein Ungleichgewicht der Drei Faktoren (<i>nyes pa</i> , Skt. <i>doṣa</i>) | 54 |
| 5.2.3 Die Kombinationen der Drei Faktoren (<i>nyes pa</i> , Skt. <i>doṣa</i>) bewirken verschiedene Grundtypen | 55 |
| 5.3 Eine Krankheit (<i>nad</i>) entsteht aufgrund eines Ungleichgewichts der Drei Faktoren (<i>nyes pa</i> , Skt. <i>doṣa</i>) | 55 |
| 5.4 Klassifikation von Erkrankungen anhand der Drei Faktoren (<i>nyes pa</i> , Skt. <i>doṣa</i>) | 56 |
| 5.5 Ursachen (<i>rgyu</i>) und Bedingungen (<i>rkyen</i>) von Erkrankungen | 57 |
| 5.5.1 Die Fernen, Nahen und Spezifischen Ursachen von Erkrankungen (<i>nad kyi rgyu</i>) | 57 |
| 5.5.1.1 Ferne Ursachen (<i>ring rgyu</i>) von Erkrankungen | 57 |
| 5.5.1.2 Nahe Ursachen (<i>nye rgyu</i>) von Erkrankungen | 58 |
| 5.5.1.3 Spezifische Ursachen (<i>khyad par rgyu</i>) von Erkrankungen | 58 |
| 5.5.2 Vier Bedingungen für die Entstehung von Krankheiten (<i>nad kyi rkyen bzhi</i>) | 59 |
| 5.5.2.1 Bedingungen (<i>rkyen</i>), die die Formation einer Krankheit bewirken | 60 |
| 5.5.2.2 Bedingungen (<i>rkyen</i>), die die Entwicklung einer Krankheit bewirken | 60 |
| 5.5.2.3 Bedingungen (<i>rkyen</i>), die die aktuelle Manifestation bewirken | 60 |
| 5.6 Klassifizierung von Krankheiten (<i>nad rigs bzhi brgya rtsa bzhi</i>) | 60 |
| 5.7 Diagnostik (<i>ngos 'dzin brtag</i>) | 61 |
| 6 Die Acht Medizin-Buddhas (<i>smān bla bde gshegs brgyad</i> , Skt. <i>aṣṭa bhaiṣajyaguravaḥ</i>) | 63 |
| 6.1 Tibetischer Text aus <i>Bod brgyud nang bstan lha tshogs chen mo</i> | 63 |
| 6.2 Übersetzung zur Ikonographie der Acht Medizin-Buddhas (<i>smān bla bde gshegs brgyad</i>) | 66 |
| 6.3 Zur Ikonographie der Acht Medizin-Buddhas | 70 |
| 6.3.1 Mehrere Synonyme für den Medizin-Buddha | 70 |
| 6.3.2 Ikonographie in der Tibetischen Medizin | 70 |
| 6.3.3 Ikonographie des Medizin-Buddhas und seines Palasts | 71 |
| 6.3.3.1 Der Palast des Medizin-Buddhas | 72 |
| 6.3.3.2 Der Medizin-Buddha (<i>smān gyi bla</i> , Skt. <i>bhaiṣajyaguru</i>) | 72 |
| 6.3.4 Die Linienhalter der medizinischen Tradition (<i>brgyud 'dzin</i>) | 72 |
| 6.3.5 Die Bodhisattvas im Gefolge des Medizin-Buddhas (<i>smān bla'i 'khor byang sems</i>) | 74 |
| 7 Medizin-Buddha Sādhana (<i>smān bla'i sgrub thabs</i> , Skt. <i>bhaiṣajyagurusādhana</i>) | 75 |
| 7.1 Medizin-Buddha Sādhana der Kagyu Tradition | 75 |
| 7.1.1 Tibetischer Text A | 75 |
| 7.1.2 Wörtliche Übersetzung des Kagyu Medizin-Buddha Sādhana | 78 |
| 7.2 Medizin-Buddha Sādhana aus dem Chokling Tersar | 95 |
| 7.2.1 Tibetischer Text | 95 |
| 7.2.2 Wörtliche Übersetzung des Medizin-Buddha Sādhana aus dem Chokling Tersar | 98 |
| 7.3 Kurze Medizin-Buddha Praxis | 105 |

| | |
|--|-----|
| 7.4 Sehr kurze Medizin-Buddha Praxis | 105 |
| 7.5 Kommentar zu den Termas (<i>gter chos</i>) und Tertöns (<i>gter ston</i>) | 105 |
| 7.5.1 Tertöns (<i>gter ston</i>) | 105 |
| 7.5.2 Zum Leben des Tertön Chokyr Dechen Lingpa (<i>mchog gyur bde chen gling pa</i>) | 105 |
| 7.6 Kommentar zu den Medizin-Buddha Sādhanas | 106 |
| 7.6.1 Anuyoga (<i>rjes su rnal 'byor</i>) | 106 |
| 7.6.2 Die Visualisation und Praxis des Medizin-Buddhas | 107 |
| 8 Interviews mit Ärzten (<i>sman pa</i>) der Tibetischen Medizin (<i>bod sman</i>) | 111 |
| 8.1 Kontext der Interviews | 111 |
| 8.1.1 Befragte Personengruppe | 111 |
| 8.1.2 Prämissen und Gesprächsstil | 111 |
| 8.1.3 Hintergründe | 112 |
| 8.1.4 Auswertung und Analyse | 113 |
| 8.2 Interviews | 113 |
| 8.2.1 Erstes Interview | 113 |
| 8.2.2 Zweites Interview | 118 |
| 8.2.3 Drittes Interview | 123 |
| 8.2.4 Viertes Interview | 130 |
| 8.2.5 Fünftes Interview | 134 |
| 8.2.6 Sechstes Interview | 136 |
| 8.3 Analyse der Interviews | 140 |
| 8.4 Anmerkungen zur Geschichte der Tibetischen Medizin | 146 |
| 9 Methoden (<i>thabs</i>) - möchte man gesund sein, ist es nötig, den Geist zu trainieren | 153 |
| 9.1 Eigenverantwortung - Intention (<i>sems pa</i> , Skt. <i>cintā</i>) und Motivation (<i>kun slong</i> , Skt. <i>samutthāna</i>) | 154 |
| 9.2 Siebenunddreißig Faktoren Zur Erleuchtung (<i>byang chub kyi chos sum cu rtsa bdun</i> , Skt. <i>saptatṛiṃśadbodhipakṣadharmā</i>) | 155 |
| 9.2.1 Vier Grundlegende Erinnerungen (<i>dran pa nyer gzhaḡ bzhi</i> , Skt. <i>catuḥsmṛtyupasthāna</i>) | 155 |
| 9.2.2 Vier Korrekte Übungen (<i>yang dag spong bzhi</i> , Skt. <i>catuḥsamyakprahāna</i>) | 156 |
| 9.2.3 Vier Grundlagen (<i>rdzu 'phrul rkang bzhi</i> , Skt. <i>catvāradhipādāḥ</i>) | 156 |
| 9.2.4 Fünf Mächte (<i>dbang po lnga</i> , Skt. <i>pañcendriya</i>) | 157 |
| 9.2.5 Fünf Kräfte (<i>stobs lnga</i> , Skt. <i>pañcabala</i>) | 157 |
| 9.2.6 Sieben Zweige zur Erleuchtung (<i>byang chub yan lag bdun</i> , Skt. <i>saptabodhyaṅga</i>) | 157 |
| 9.2.7 Achtfacher Pfad (<i>'phags lam yan lag brgyad</i> , Skt. <i>aṣṭāṅgamārga</i>) | 157 |
| 9.3 Entspannung | 157 |
| 9.4 Heilkraft des Bodhicittas (<i>byang chub kyi sems</i> , Skt. <i>bodhicitta</i>) - Bodhicitta, die Große Medizin | 160 |
| 9.4.1 Relatives Bodhicitta (<i>kun rdzob byang chub sems</i> , Skt. <i>sāṃketikabodhicitta</i>) und Absolutes Bodhicitta (<i>don dam byang chub sems</i> , Skt. <i>pāramārthikabodhicitta</i>) | 162 |
| 9.4.2 Zwei Arten von Relativem Bodhicitta (<i>kun rdzob byang chub sems</i> , Skt. <i>sāṃketikabodhicitta</i>): das Wünschende Bodhicitta (<i>smon pa'i sems bskyed</i> , Skt. <i>prañidhicittopāda</i>) und das Eintretende Bodhicitta (<i>'jug pa'i sems bskyed</i> , Skt. <i>prastānacittopāda</i>) | 162 |

| | |
|---|-----|
| 9.4.3 Drei Arten des Entwickelns von Bodhicitta (<i>sems bskyed gsum</i>) bezüglich der ursprünglichen Intention _____ | 163 |
| 9.4.4 Vier Arten des Bodhicitta (<i>sems bskyed bzhi</i>) bezüglich Verwirklichung _____ | 163 |
| 9.4.5 Acht Gelübde des Bodhicittas des Wünschens (<i>smon sems bslab bya brgyad</i>) _____ | 163 |
| 9.5 Die Vier Unermesslichen (<i>tshad med bzhi</i> , Skt. <i>caturaprameya</i>) _____ | 164 |
| 9.6 Meditations-Methoden (<i>sgom pa</i> , Skt. <i>bhāvanā</i>) _____ | 165 |
| 9.6.1. Die Meditation (<i>sgom pa</i> , Skt. <i>bhāvanā</i>) und die Nach-Meditation (<i>rjes thob</i> , Skt. <i>pr̥ṣthalabdha</i>) _____ | 167 |
| 9.6.1.1 Die Vajrāsana Position (<i>rdo rje skyil khrung</i> , Skt. <i>vajrāsana</i>) _____ | 169 |
| 9.6.1.2 Neun Zustände des Geistes (<i>sems gnas dgu</i>) bei Śamatha Meditation (<i>zhi gnas</i> , Skt. <i>śamatha</i>) _____ | 171 |
| 9.6.1.3 Śamatha (<i>zhi gnas</i> , Skt. <i>śamatha</i>) mit Fokus und Śamatha (<i>zhi gnas</i> , Skt. <i>śamatha</i>) ohne Fokus _____ | 171 |
| 9.6.1.4 Gleichmut (<i>btang snyoms</i> , Skt. <i>upekṣā</i>) _____ | 175 |
| 9.6.1.5 Vipāśyana (<i>lhag mthong</i> , Skt. <i>vipāśyana</i>) _____ | 175 |
| 9.6.1.6 Entwicklungsstufe (<i>bskyed rim</i> , Skt. <i>utpattikrama</i>) und Vollendungsstufe (<i>rdzogs rim</i> , Skt. <i>sampannakrama</i>) _____ | 176 |
| 9.6.2 Meditative Versenkungen (<i>snyoms 'jug</i> , Skt. <i>samāpatti</i>) _____ | 177 |
| 9.6.2.1 Zwei Arten Meditativer Versenkung (<i>snyoms 'jug gnyis</i>) _____ | 177 |
| 9.6.2.2 Vier Arten Meditativer Versenkung (<i>snyoms 'jug bzhi</i>) _____ | 177 |
| 9.6.2.3 Neun Arten Meditativer Versenkung (<i>snyoms 'jug dgu</i>) _____ | 177 |
| 9.6.2.4 Die Reihenfolge von Neun Arten Meditativer Versenkungen (<i>mthar gyi gnas pa'i snyoms par 'jug pa</i>) _____ | 177 |
| 9.6.3 (Meditative) Konzentrationen (<i>bsam gtan</i> , Skt. <i>dhyāna</i>) _____ | 178 |
| 9.6.3.1 Vier Meditative Konzentrationen (<i>bsam gtan bzhi</i> , Skt. <i>caturdhyāna</i>) _____ | 178 |
| 9.6.3.2 Neun Phasen Meditativer Konzentrationen (<i>bsam gtan sa dgu</i>) _____ | 178 |
| 9.6.3.3 Samādhi Maṇḍala (<i>bsam gtan gyi dkyil 'khor</i> , Skt. <i>samādhi maṇḍala</i>) _____ | 179 |
| 9.6.3.4 Acht Fehler bei der Meditativen Konzentration (<i>bsam gtan gyi skyon brgyad</i>) _____ | 179 |
| 9.6.3.5 Vier Qualitäten der Meditativen Konzentration (<i>bsam gtan gyi chos bzhi</i>) _____ | 179 |
| 9.6.4 Methode der Pāramitās (<i>pha rol tu phyin pa drug</i> , Skt. <i>ṣaṭpāramitā</i>) in der Nach-Meditation (<i>rjes thob</i> , Skt. <i>pr̥ṣthalabdha</i>) _____ | 179 |
| 9.6.5 Methode der Śūnyatā (<i>stong pa nyid</i> , Skt. <i>śūnyatā</i>) _____ | 180 |
| 9.6.6 Was bindet ist das Mentale Greifen (<i>'dzin pa</i>) _____ | 182 |
| 9.6.7 Die Sichtweise (<i>lta ba</i> , Skt. <i>dr̥ṣṭi</i>) _____ | 183 |
| 9.6.8 Methode der Wünsche (<i>smon lam</i> , Skt. <i>praṇidhāna</i>) _____ | 185 |
| 9.7 Die zweifache Ansammlung (<i>tshogs gnyis</i> , Skt. <i>sambhāradvaya</i>) von Verdienst (<i>bsod nams kyi tshogs</i> , Skt. <i>punyasambhāra</i>) und Weisheit (<i>ye shes kyi tshogs</i> , Skt. <i>jñānasambhāra</i>) _____ | 185 |
| 9.7.1 Die Ansammlung von Verdienst (<i>bsod nams kyi tshogs</i> , Skt. <i>punyasambhāra</i>) _____ | 187 |
| 9.7.2 Die Ansammlung von Weisheit (<i>ye shes kyi tshogs</i> , Skt. <i>jñānasambhāra</i>) _____ | 187 |
| 10 Ein Modell von Gesundheit und Krankheit, das die psychophysischen mit den spirituellen Aspekten verbindet _____ | 189 |
| 11 Anwendung von Meditations-Methoden (<i>sgom pa</i> , Skt. <i>bhāvanā</i>) _____ | 193 |
| 11.1 Drei Tore zum Eintritt (<i>'jug sgo rnam gsum</i>) _____ | 193 |
| 11.2 Zuflucht (<i>skyabs 'gro</i> , Skt. <i>śaraṇagamana</i>) und Bodhicitta (<i>byang chub sems</i> , Skt. <i>bodhicitta</i>) _____ | 193 |
| 11.2.1 Drei Arten von Vertrauen (<i>dad pa gsum</i> , Skt. <i>trividhā śraddhā</i>) _____ | 193 |

| | |
|--|-----|
| 11.2 Zuflucht (<i>skyabs 'gro</i> , Skt. <i>śaraṇagamana</i>) und Bodhicitta (<i>byang chub sems</i> , Skt. <i>bodhicitta</i>) _____ | 193 |
| 11.2.1 Drei Arten von Vertrauen (<i>dad pa gsum</i> , Skt. <i>trividhā śraddhā</i>) _____ | 193 |
| 11.2.2 Drei Arten von Mitgefühl (<i>snying rje rnam gsum</i>) _____ | 194 |
| 11.2.3 Drei Arten der Motivation für Zuflucht (<i>skyabs 'gro</i> , Skt. <i>śaraṇagamana</i>) _____ | 194 |
| 11.2.4 Drei Juwelen (<i>dkon mchog gsum</i> , Skt. <i>triratna</i>): Buddha (<i>sangs rgyas</i> , Skt. <i>buddha</i>), Dharma (<i>chos</i> , Skt. <i>dharma</i>) und Saṅgha (<i>dge 'dun</i> , Skt. <i>saṅgha</i>) _____ | 195 |
| 11.3 Die Ursprüngliche Reinheit als Pfad benutzen _____ | 196 |
| 11.3.1 Die Einheit von Erscheinungen und Leerheit _____ | 197 |
| 11.3.2 Die Drei Arten der Gegenwärtigkeit (<i>sdod pa gsum</i>) _____ | 198 |
| 11.3.3 Verse der Zuflucht (<i>skyabs 'gro</i> , Skt. <i>śaraṇagamana</i>) _____ | 198 |
| 11.3.4 Entwicklung von Bodhicitta (<i>sems bskyed</i> , Skt. <i>cittotpāda</i>) _____ | 198 |
| 11.3.5 Bitte um Segen (<i>byin gyi brlabs pa</i> , Skt. <i>adhiṣṭāna</i>) _____ | 199 |
| 11.4 Widmung und die Wunschgebete des Medizin-Buddhas _____ | 199 |
| 11.4.1 Kernpunkte der Wunsch-Gebete (<i>smon lam</i> , Skt. <i>praṇidhāna</i>) _____ | 199 |
| 11.4.2 Umfassende Wunschgebete _____ | 199 |
| 11.4.3 Fünf Arten von Wünschen (<i>smon lam lnga</i>) _____ | 200 |
| 11.4.4 Die Zwölf Wunschgebete des Medizin-Buddhas _____ | 200 |
| 12 Übersetzung aus dem <i>bShad rgyud</i> _____ | 203 |
| 12.1 Sechs Kernpunkte für das Training eines Mediziners (<i>dam tshig</i>) _____ | 203 |
| 12.2 Übersetzung aus <i>bShad rgyud kyi 'grel chen bdud rtsi'i chu rgyun</i> _____ | 203 |
| 12.3 Kommentare zu den Sechs Kernpunkten des Trainings eines Mediziners (<i>sman pa'i rgyu drug</i>) _____ | 204 |
| 12.4 Die Sechs Kernpunkte (<i>sman pa'i rgyu drug</i>) kommentiert von Tenzin Chödrak _____ | 205 |
| 12.5 Training für Mediziner _____ | 205 |
| 12.5.1 Sechs zu Bedenkende Faktoren _____ | 205 |
| 12.5.2 Die Talente von Geist, Sprache und Körper _____ | 205 |
| 12.6 Der Mediziner (<i>sman pa</i>) in der Tibetischen Medizin _____ | 206 |
| 13 Die Theorie des heilenden Lichts _____ | 209 |
| 13.1 Modell eines psychophysischen Transformationsprozesses _____ | 209 |
| 13.1.1 Die Zweifache Ansammlung (<i>tshogs gnyis</i> , Skt. <i>sambhāradvaya</i>) _____ | 209 |
| 13.1.2 Die Fünf Pfade (<i>lam lnga</i> , Skt. <i>pañcamārga</i>) _____ | 209 |
| 13.1.3 Die Zehn Bhūmis (<i>sa bcu</i> , Skt. <i>daśabhūmi</i>) _____ | 210 |
| 13.1.4 Die subtilen körperlichen Komponenten der Energiekanäle (<i>rtsa</i> , Skt. <i>nāḍī</i>), Winde (<i>rlung</i> , Skt. <i>vāyu</i>) und Tropfen (<i>thig le</i> , Skt. <i>bindu</i>) als Katalysatoren zum Erkennen Ursprünglicher Reinheit (<i>ka dag</i>) _____ | 212 |
| 13.1.4.1 Das Modell der Kanäle (<i>rtsa</i> , Skt. <i>nāḍī</i>): des zentralen Energiekanals (<i>rtsa dbu ma</i> , Skt. <i>suśumna nāḍī</i>), der Energiezentren (<i>'khor lo</i> , Skt. <i>chakra</i>) und der Nebenkanäle (<i>rtsa 'dab</i>) _____ | 212 |
| 13.1.4.2 Die Fünfzehn Pfade der Drei Säfte (<i>lam bco lnga</i>) _____ | 212 |
| 13.1.4.3 Die Bedeutung der Drei zentralen Faktoren des energetischen Körpers: Energiekanäle (<i>rtsa</i> , Skt. <i>nāḍī</i>), Winde (<i>rlung</i> , Skt. <i>vāyu</i>) und Tropfen (<i>thig le</i> , Skt. <i>bindu</i>) in der Meditation (<i>sgom pa</i> , Skt. <i>bhāvanā</i>) _____ | 212 |

| | |
|--|-----|
| 14 Das Heilen mit Licht | 219 |
| 14.1 Methoden der Visualisation und Atmung | 219 |
| 14.1.1 Atemtechnik zur Reinigung der Energiekanäle (<i>rtsa sbyong dngos</i>) | 219 |
| 14.1.2 Visualisation von Drei Silben <i>om - āh - hūm</i> | 219 |
| 14.1.3 Vajra-Rezitation | 221 |
| 14.1.4 Eine Übung zum Halten des Blicks | 221 |
| 14.1.5 Weisheit und der klare Kati Kanal | 223 |
| 14.1.6 Eine Unaussprechbare Natur des Eigenen Geistes | 224 |
| 14.1.7 Vier Erscheinungen in der Thögal Praxis | 224 |
| 14.1.8 Dharmakāya | 224 |
| 14.1.9 Licht im Moment des Todes | 225 |
| 14.2 Medizin-Buddha (<i>smān bla</i> , Skt. <i>bhaiṣajyaguru</i>) Meditation | 226 |
| 14.3 Drei Ebenen der Wirkkraft buddhistischer Medizin | 228 |
| 15 Sādhana des Wunscherfüllenden Rads der Weißen Tārā (<i>sgrol dkar yid bzhin 'khor lo'i sgrub thabs</i>) | 230 |
| 16 Transkulturelle Aspekte der Theorie des heilenden Lichts | 241 |
| 17 Transliteration der tibetischen Texte | 249 |
| 17.1 Transliteration des Texts über die Acht Medizin-Buddhas (<i>smān bla bde gshegs brgyad</i>) | 249 |
| 17.2 Transliteration des Medizin-Buddha Sādhana der Kagyu Tradition | 251 |
| 17.3 Transliteration des Medizin-Buddha Sādhana aus dem Chokling Tersar | 253 |
| 17.4 Transliteration des Sādhana der Weißen Tārā | 255 |
| 18 Literatur | 257 |
| 18.1 Deutsche und Englische Literatur | 257 |
| 18.2 Tibetische Literatur | 263 |
| 19 Anhang - die Einfügungen zu den Medizin-Buddha Sādhana | 265 |
| 19.1 Einfügungen zum Kagyu Medizin-Buddha Sādhana aus dem Text B | 265 |
| 19.1.1 Einfügung eins: Die Ehrerbietung an die Meister der Tradition | 265 |
| 19.1.2 Medizin-Buddha Mantra | 270 |
| 19.2 Einfügungen zum Chokling Tersar Medizin-Buddha Sādhana | 270 |
| 19.2.1 Einfügung zwei: Sieben Zweige Gebet | 270 |
| 19.2.2 Einfügung drei: Gaben-Darbietung | 272 |
| 19.2.3 Einfügung vier: Vajrasattva-Mantra | 272 |
| 19.2.4 Einfügung fünf: Wunschgebete zum Abschluss | 273 |