

# Glossar

<a href="#">A</a>	<a href="#">B</a>	<a href="#">C</a>	<a href="#">D</a>	<a href="#">E</a>	<a href="#">F</a>	<a href="#">G</a>	<a href="#">H</a>	<a href="#">I</a>	<a href="#">J</a>
<a href="#">K</a>	<a href="#">L</a>	<a href="#">M</a>	<a href="#">N</a>	<a href="#">P</a>	<a href="#">R</a>	<a href="#">S</a>	<a href="#">T</a>	<a href="#">V</a>	<a href="#">W</a>
<a href="#">Y</a>	<a href="#">Z</a>								

## [Bibliographie](#)

### A

**Abhängiges Bestehen** Verbindet mit abhängiger Unwissenheit, zusammengesetzten Aktionen, Bewusstsein, Name und Form, sechs Quellen, Kontakt, Gefühl, Sehnsucht, Greifen, Existenz, Geburt, Altern und Tod. Diese zwölf Verbindungen sind Ursachen und Wirkungen, die gewöhnliche Wesen in Samsara gebunden halten. Siehe 'Freudvoller Pfad des Glücks' und 'Herz der Weisheit'.

**Achtsamkeit** Ein geistiger Faktor, der funktioniert, um das Objekt, erkannt von dem primären Geist, nicht zu vergessen. Siehe 'Den Geist verstehen'.

**Acht Zeichen der Auflösung** Interne Anzeichen dafür, dass die inneren Winde in den Zentral-Kanal ausgelöst haben. Für eine detaillierte Beschreibung der einzelnen Zeichen, siehe 'Klares Licht der Glückseligkeit'.

**Analytische Meditation** Der geistige Prozess der Untersuchung von einem tugendhaften Objekt - Analyse seiner Art, Funktion, Eigenschaften und anderen Aspekte. Siehe 'Das neue Meditationshandbuch'.

**Allgemeines Bild** Das erscheinende Objekt eines konzeptuellen Geistes. Ein generisches Bild oder geistiges Bild eines Objekts ist wie ein Spiegelbild des Objekts. Konzeptionelle Gedanken erkennen ihr Objekt durch die Erscheinung von einem allgemeinen Bild des Objekts und nicht dadurch, dass Sie das Objekt direkt sehen. Siehe 'Den Geist verstehen'.

**Anfangslose Zeit** Gemäß der buddhistischen Weltanschauung, gibt es keinen Anfang in dem Geist, und dadurch keinen Anfang der Zeit. Deshalb haben alle fühlenden Wesen zahllose frühere Wiedergeburten durchgemacht.

**Anhaftung** Ein verblendeter Geistesfaktor, der ein verschmutztes Objekt beobachtet, dies als eine Sache des Glücks sieht und es für sich wünscht. Siehe 'Freudvoller Weg des Glücks' und 'Den Geist verstehen'.

**Atisha (982-1054 n. Chr.)** Ein berühmter indischer buddhistischer Gelehrter und Meditationsmeister. Er war der Abt des großen buddhistischen Klosters Vikramashila zu einer Zeit als der Mahayana-Buddhismus in Indien florierte. Er wurde später nach Tibet

eingeladen und seine Ankunft dort führte zur Wiederherstellung von dem Buddhismus in Tibet. Er war der Autor von dem ersten Text auf den Stufen des Pfades, 'Lampe für den Pfad'. Seine Tradition wurde später als 'Kadampa-Tradition' bekannt. Siehe 'Freudvoller Weg des Glücks'.

**Ansammlung von Verdienst** Eine tugendhafte Handlung, motiviert durch Bodhichitta, die eine Hauptursache für das Erreichen von dem Form-Körper eines Buddha ist. Beispiele sind: Darbringungen und Verbeugungen zu den heiligen Wesen mit der Bodhichitta-Motivation und die Praxis der Vollkommenheiten von Geben, moralischer Disziplin und Geduld.

**Ansammlung von Weisheit** Eine tugendhafte geistige Handlung, motiviert durch Bodhichitta, die eine Hauptursache für das Erreichen des Wahrheits-Körper eines Buddhas ist. Beispiele sind: Zuhören, Betrachtung und Meditation über die Leerheit mit Bodhichitta-Motivation.

## **B**

**Basis der Zuschreibung** Alle Phänomene werden ihre Teile zugeschrieben, daher ist jedes der einzelnen Teile oder die gesamte Sammlung der Teile, von jedem Phänomen die Basis der Zuschreibung. Ein Phänomen wird durch den Geist, in Abhängigkeit von derer Basis der Zuschreibung des Erscheinens zu diesem Geist, zugeschrieben. Siehe 'Herz der Weisheit'.

**Bedeutungs-Klares-Licht** Ein Geist des klaren Lichts, der die Leerheit ohne ein allgemeines Bild direkt erkennt. Gleichbedeutend mit dem Inneren Dakini-Land. Siehe 'Das Klare Licht der Glückseligkeit'.

**Begierde-Bereich** Die Umgebung von Höllenwesen, hungrigen Geistern, Tieren, Menschen, Halbgöttern und Göttern, welche die fünf Objekte der Begierde genießen.

**Behar** Eine Art von böartigem Geist. Siehe 'Herz-Juwel'.

**Behinderungen zur Allwissenheit** Die Eindrücke von Täuschungen, die gleichzeitig und direkt die Umsetzung von allen Phänomenen verhindern. Nur Buddhas haben diese Hindernisse zu überwinden.

**Behinderungen zur Befreiung** Hindernisse, welche die Verwirklichung der Befreiung zu verhindern. Alle Täuschungen, wie Unwissenheit, Anhaftung und Wut, zusammen mit ihren Samen, sind Hindernisse zur Befreiung. Auch als 'Täuschungs-Hindernisse' bekannt.

**Beispiel-Klares-Licht** Ein Geist des klaren Lichts, der die Leerheit mittels eines allgemeinen Bildes erkennt. Siehe 'Das Klare Licht der Glückseligkeit'.

**Bekennen** Reinigung von negativem Karma durch die vier Gegenkräfte - die Kraft des Vertrauens, die Kraft der Reue, die Kraft der entgegengesetzten Kraft und die Kraft der Versprechen.

**Berg Meru** Nach der buddhistischen Kosmologie, ein göttlicher Berg, der im Zentrum des Universums steht. Siehe 'Große Schatzkammer der Verdienste'.

**Bewusstseins-Übertragung** Phowa in Tibetisch. Eine Praxis für um das Bewusstsein zum Zeitpunkt des Todes in ein reines Land zu übertragen. Siehe 'Sinnvoll Leben, Freudvoll Sterben' und 'Großschatzkammer der Verdienste'.

**Bhaga** Sanskrit-Wort für das weibliche Geschlechtsorgan.

**Bodhisattva** Eine Person, die spontanes Bodhichitta erzeugt hat, die aber noch kein Buddha geworden ist. Von dem Moment an, in dem ein Praktizierender ein nicht-künstliches oder spontanes Bodhichitta erzeugt, wird er oder sie ein Bodhisattva und tritt in den ersten Mahayana-Pfad, den Pfad der Ansammlung, ein. Ein gewöhnlicher Bodhisattva ist jemand, der die Leerheit nicht direkt erkannt hat, und ein Höchster Bodhisattva ist jemand, der eine direkte Realisation von der Leerheit erlangt hat. Siehe 'Freudvoller Weg des Glücks' und 'Sinnvoll zu betrachten'.

**Brahma** Ein weltlicher Gott, der sich in dem Bereich der ersten Form befindet. Siehe 'Ozean von Nektar'.

**Brahmanen-Kette** Der tibetische Begriff für Brahmanen-Kette ist tsang pi kupa, wobei tsang pa 'Reinheit' bedeutet und kupa 'Kette' bedeutet. So ist eine Brahmanen-Kette eine Ritual-Kette, welche die nicht-begriffliche allwissende Weisheit, was die vollständige Reinheit ist, symbolisiert.

**Buddha-Familie** Es gibt hier fünf Buddha-Familien: die Familien von Vairochana, Ratnasambhava, Amitabha, Amoghasiddhi und Akshobya. Diese sind die fünf gereinigten Aggregate - jeweils die Aggregate von Form, Gefühl, Unterscheidung, Zusammensetzungs-Faktoren und Bewusstsein; und die fünf erhabenen Weisheiten - jeweils die erhabene Spiegel-artige Weisheit, die erhabene Weisheit der Gleichheit, die erhabene Weisheit der individuellen Realisation, die erhabene Weisheit der vollendeten Aktivitäten und die erhabene Weisheit von dem Dharmadhatu. Siehe 'Großer Schatz von Verdienst'.

**Buddha-Natur** Die Wurzel-Geist von einem fühlendes Wesen und seine endgültige Natur. Buddha-Natur, Buddha Samen und Buddha-Linie sind Synonyme hierfür. Alle Lebewesen haben Buddha-Natur und damit das Potential, um die Buddhaschaft zu erreichen.

**Buddhas Körper** Ein Buddha hat vier Körper - den Weisheits-Wahrheits-Körper, den Natürlichen Körper, den Freuden-Körper und den Ausstrahlungs-Körper. Der Erste ist Buddhas allwissender Geist. Der Zweite ist die Leerheit oder die endgültige Natur von seinem oder ihrem Geist. Der Dritte ist sein oder ihr subtiler Form-Körper. Der Vierte, von

denen jeder Buddha eine unzählige Anzahl manifestiert, sind grobe Form-Körper, welche für gewöhnliche Wesen sichtbar sind. Der Weisheits-Wahrheits-Körper und der Natürliche Körper sind beide innerhalb von dem Wahrheits-Körper enthalten; und die Freuden-Körper und der Ausstrahlungs-Körper sind beide innerhalb von dem Form-Körper enthalten. Siehe 'Freudvoller Pfad des Glücks' und 'Ozean von Nektar'.

## C

**Chakra** Siehe Kanal-Rad.

## D

**Dämon** Siehe Mara-Dämon.

**Dakini-Land** Das Reine Land von Heruka und Vajrayogini. In Sanskrit heißt es Keajra und in dem Tibetischen Dagpa Khacho. Siehe 'Führer ins Dakini Land'.

**Dakinis / Dakas** Dakinis sind weibliche tantrische Buddhas und die Frauen, welche die Realisation von der Bedeutung des klaren Lichts erreicht haben. Dakas sind das männliche Äquivalent. Siehe 'Führer ins Dakini-Land'.

**Damaru** Eine kleine Handtrommel, verwendet in tantrischen Ritualen. Das Spielen der Damaru symbolisiert die Versammlung von den äußeren Dakinis in unserem Körper und die Manifestation der inneren Dakini (der Geist des klaren Lichts) in unserem Geist durch das Lodern des inneren Feuers. Sie wird auch als Musik-Darbringung für die Buddhas verwendet.

**Degenerierte Zeiten** Eine Periode, wo eine spirituelle Aktivität degeneriert.

**Dharma** Buddhas Lehren und die inneren Realisationen, die, in Abhängigkeit von dem Praktizieren dieser, erreicht werden. Dharma bedeutet 'Schutz'. Durch das Üben von Buddhas Lehren, schützen wir uns selbst vor Leid und Problemen.

**Dharmadhatu** Die ultimative Wahrheit der Phänomene.

**Dharmakaya** Sanskrit-Wort für den Wahrheits-Körper eines Buddhas.

**Dharma-Rad** Eine Sammlung von Buddhas Lehren. Manchmal wird Dharma-Rad verwendet, um sich auf das Herz-Kanal-Rad zu beziehen, denn dies ist der Ort, wo wir den Dharmakaya, der die Quelle von dem Dharma-Rad ist, visualisieren. Siehe auch 'Rad von dem Dharma'.

**Dharma-Schützer** Eine Manifestation von einem Buddha oder Bodhisattva, dessen Hauptfunktion es ist, Hindernisse zu beseitigen und alle notwendigen Voraussetzungen für

reinen Dharma-Praktizierenden zu schaffen. Auch als Dharmapala bezeichnet. Siehe 'Herz-Juwel'.

**Dorje Shugden** Ein Dharma-Schützer, die eine Ausstrahlung von dem Weisheits-Buddha Manjushri ist. Siehe 'Herz-Juwel'.

**Drehen von dem Dharma-Rad** Buddha gab seine Lehren in drei Hauptphasen, die als 'die drei Drehungen von dem Dharma-Rad' bekannt sind. Während des ersten Rades lehrte er die vier edlen Wahrheiten, während des zweiten Rades lehrte er die Sutras der Vollkommenheit der Weisheit und zeigte die Madhyamaka-Prasangika Ansicht und des dritten Rades lehrte er die Chittamatra-Sichtweise. Diese Lehren wurden nach den Neigungen und Dispositionen von seinen Schülern gegeben. Buddhas letztendliche Sicht ist die von dem zweiten Rad. Der Dharma ist das kostbare Rad, mit dem Besitz eines legendären Königs, Chakravatin, verglichen. Dieses Rad konnte den König in kurzer Zeit über große Entfernungen transportieren, und es wird gesagt, dass überall dort, wo das kostbare Rad hinreiste, der König regierte. In ähnlicher Weise wurde gesagt, wenn Buddha den Weg zur Erleuchtung zeigte, er hat 'das Rad von dem Dharma gedreht', denn überall dort, wo diese Lehren vorhanden sind, wird der verblendete Geist unter Kontrolle gebracht. Siehe auch 'Dharma-Rad'.

**Dualistische Erscheinung** Die Erscheinung im Geist von einem Objekts zusammen mit der innewohnenden Existenz dieses Objekts. Siehe 'Herz der Weisheit'.

## E

**Element** Die Natur von jedem Phänomen. Alle Phänomene enthalten ihre eigene Natur, die jeweils innerhalb der achtzehn Elemente enthalten ist. Siehe Vier Elemente. Siehe auch 'Herz der Weisheit'.

**Emanation** Belebte oder unbelebte Form, die sich durch Buddhas oder höhere Bodhisattvas manifestiert, um anderen zu nutzen.

**Ermächtigung** Eine besondere potentielle Macht, um einen der vier Buddha-Körper, der von einem Tantra-Praktizierenden von seinem Guru oder von anderen heiligen Wesen, mit Hilfe von tantrischen Ritual, empfangen wird, zu erlangen. Dies ist das Tor zu dem Vajrayana. Siehe 'Tantrische Ebenen und Pfade'.

**Endgültige Natur** Alle Phänomene haben zwei Naturen - eine herkömmliche Natur und eine endgültige Natur. Im Fall einer Tabelle sind zum Beispiel die Tabelle selbst und ihre Form, Farbe und so weiter, alle die herkömmliche Natur der Tabelle. Die endgültige Natur der Tabelle ist der Mangel der Tabelle an innewohnender Existenz. Die herkömmliche Natur eines Phänomens ist eine herkömmliche Wahrheit und seine endgültige Natur ist eine endgültige Wahrheit. Siehe 'Herz der Weisheit' und 'Ozean von Nektar'.

**Energie-Winde** Siehe Innere Winde.

## F

**Feuergottheit** Die Gottheit, an die wir, zum Beispiel in der Praxis von Heruka, die Feuer-Darbringung machen. Eine Feuer-Gottheit kann entweder weltlich oder über-weltlich sein. Weltliche Feuergottheiten sind keine realen weltlichen Wesen, sondern erscheinen in dem Aspekt von weltlichen Wesen.

**Form-Bereich** Die Umgebung von den Göttern, die eine Form besitzen.

**Form-Körper** Der Freudenkörper und der Ausstrahlungskörper eines Buddhas. Siehe auch 'Buddhas Körper'.

**Fühlendes Wesen** Sem chan auf Tibetisch. Alle Wesen, die einen Geist, der durch Täuschungen oder ihre Spuren verunreinigt ist, besitzen. Sowohl 'fühlende Wesen' als auch 'Lebewesen' sind Begriffe, die verwendet werden, um Wesen, deren Geist durch eines dieser Hindernisse verunreinigt ist, von Buddhas, deren Geist völlig frei von diesen beiden Hindernissen ist, zu unterscheiden.

**Fünf erhabene Weisheiten** Buddhas allwissende Weisheit besteht aus fünf Teilen:

- (1) die erhabene Spiegel-artige Weisheit, die alle Phänomene gleichzeitig als Spiegel wahrnimmt, der Objekte reflektiert;
- (2) die erhabene Weisheit der Gleichheit, die erkennt, dass alle Phänomene in der Leerheit gleich sind;
- (3) die erhabene Weisheit der individuellen Realisation, die alle einzelnen Erscheinungen direkt wahrnimmt;
- (4) die erhabene Weisheit der vollendeten Aktivitäten, deren Aufgabe es ist, alle Aktivitäten eines Buddha zu verwirklichen, und
- (5) die erhabene Weisheit von dem Dharmadhatu, die den Dharmadhatu, die ultimative Natur aller Phänomene, erkennt.

**Fünf Stufen der Vollendungsstufe** In der Regel bezieht sich dies auf die getrennte Sprache, den getrennten Geist, den Illusions-Körper, das Klare Licht und die Vereinigung. Manchmal wird dies verwendet, um auf die fünf Stufen des Segens von dem Selbst und so weiter, zu verweisen. Siehe 'Tantrische Ebenen und Pfade'.

## G

**Geheimes Mantra** Gleichbedeutend mit Tantra. Geheime Mantra-Lehren unterscheiden sich von Sutra dadurch, dass sie Methoden für die Schulung des Geistes zeigen, indem sie das zukünftige Ergebnis oder die Buddhaschaft in den gegenwärtigen Pfad bringen. Das Geheime Mantra ist die höchste Pfad zur vollen Erleuchtung. Der Begriff 'Mantra' bedeutet,

dass es Buddhas spezielle Anweisung für den Schutz unseres Geistes von gewöhnlichen Erscheinungen und Vorstellungen ist. Praktizierende von dem Geheimen Mantra überwinden gewöhnliche Erscheinungen und Vorstellungen durch das Visualisieren von ihrem Körper, ihrer Umgebung, ihren Genüssen und Taten als die von einem Buddha. Der Begriff 'Geheim' zeigt, dass die Praktiken privat gemacht werden, und dass sie nur von denen, die eine Tantra-Ermächtigung erhalten haben, praktiziert werden. Siehe 'Tantrische Ebenen und Pfade'.

**Geist** Das, was die Klarheit ist und erkennt. Der Geist ist klar, weil es ihm immer Form fehlt und weil er die tatsächliche Macht besitzt, um Objekte wahrzunehmen. Der Geist erkennt, da es seine Funktion ist, Objekte zu erkennen oder wahrzunehmen. Siehe 'Das Klare Licht der Glückseligkeit' und 'Den Geist verstehen'.

**Geistes-Training** Siehe Lojong.

**Geistiges Gewahrsein** Siehe 'Mentales Gewahrsein'.

**Geschlossener Rückzug** Ein Rückzug, in dem wir uns bemühen, nahe zu einer bestimmten Gottheit zu ziehen. Dies kann auf zwei Arten verstanden werden: In die Nähe ziehen, im Sinne der Entwicklung einer speziellen Beziehung mit einem Freund, und in der Nähe ziehen im Sinne von mehr und mehr wie die Gottheit werden. Eine Aktion des Geschlossenen Rückzugs ist ein Näher Rückzug, in dem wir eine bestimmte Anzahl von Mantras ansammeln und diesen mit einer Feuer-Puja beenden.

**Gewöhnliches Wesen** Jemand, der die Leerheit nicht direkt erkannt hat.

**Glaube** Ein natürlicher tugendhafter Geist daran, der vor allem funktioniert, um der Wahrnehmung von Fehlern in seinem beobachteten Objekt entgegenzuwirken. Es gibt hier drei Arten von Glauben: gläubiger Glauben, bewundernder Glauben und wünschender Glauben. Siehe 'Verwandle Dein Leben'.

**Göttinnen der Eingänge** Die vier Göttinnen der Tore sind Kakase, wörtlich 'Krähen-Gesicht'; Ulukase, 'Eulen-Gesicht'; Shonase, 'Hunde-Gesicht' und Shukarase 'Schweine-Gesicht'. Obwohl sie Menschen-Köpfe und Ohren haben, spiegeln ihre Namen die Erscheinung von ihren Gesichtern, die wie eine Krähe, eine Eule, und so weiter, sind, besser, als ob sie Masken tragen.

**Göttlicher Körper** Ein subtiler Körper, der aus dem angestiegenen Wind von dem ultimativen Beispiels-Klaren-Licht oder der Bedeutung des klaren Lichts entsteht. Wenn ein Praktizierender eine Illusions-Körper erreicht, erreicht er oder sie einen tatsächlichen göttlichen Körper oder Gottheiten-Körper, aber nicht den Körper einer Gottheit. Der Körper einer Gottheit ist unbedingt ein Körper eines tantrisch erleuchteten Wesens. Siehe 'Göttlicher Körper'. Siehe auch 'Tantrische Ebenen und Pfade'.

**Gott** Deva in Sanskrit. Ein Wesen von dem Bereich der Götter, dem höchstem der sechs Bereiche von Samsara. Es gibt viele verschiedene Arten von Göttern. Einige sind Götter von dem Begierde-Bereich, während andere Götter von dem Form- oder formlosen Bereich sind. Siehe 'Freudvoller Weg des Glücks'.

**Gottheit** Yidam in Sanskrit. Ein tantrisch erleuchtetes Wesen.

**Großes Mitgefühl** Ein Geist, der wünscht, alle fühlenden Wesen vor Leiden zu schützen. Siehe 'Universelles Mitgefühl' und 'Ozean von Nektar'.

**Guhyasamaja** Eine Gottheit aus dem Höchsten Yoga-Tantra. Siehe 'Große Schatzkammer der Verdienste'.

**Gültiger Erkennen / Geist** Ein Erkennender, der sich hinsichtlich seines Objekt nicht in die Irre führen lässt. Es gibt hier zwei Arten: folgernd gültiger Erkennen und direkter gültiger Erkennen. Siehe 'Herz der Weisheit' und 'Den Geist verstehen'.

## H

**Held/Heldin** Ein Held ist eine männliche tantrische Gottheit, die in der Regel die Methode verkörpert. Eine Heldin ist eine weibliche tantrische Gottheit, die im Allgemeinen die Weisheit verkörpert. Siehe 'Führer ins Dakini Land'.

**Herkömmliche Wahrheit** Siehe 'Konventionelle Wahrheit'.

**Hinayana** Sanskrit-Wort für 'Kleines Fahrzeug'. Das Ziel von dem Hinayana ist es, durch die völlige Aufgabe von Täuschungen nur die eigene Befreiung vom Leiden zu erreichen. Siehe 'Freudvoller Weg des Glücks'.

**Höchstes Yoga-Tantra** Eine Tantra-Anweisung, welche die Methode zur Umwandlung der sexuellen Glückseligkeit in den spirituellen Pfad enthält. Siehe 'Tantrische Ebenen und Pfade'.

**Höheres Wesen** Arya in Sanskrit. Ein Wesen, das eine direkte Erfahrung der Leerheit hat.

**Höllenbereich** Der unterste der sechs Bereiche von Samsara. Siehe 'Freudvoller Pfad des Glücks'.

**Hungriger Geist** Ein Wesen aus dem Bereich der Hungergeister, dem zweitniedrigsten der sechs Bereiche von Samsara. Auch als 'Hunger-Geist' bekannt. Siehe 'Freudvoller Weg des Glücks'.



## I

**Illusions-Körper** Die subtile göttliche Körper, der hauptsächlich von dem unverwüstlichen Wind entwickelt wird. Wenn ein Praktizierender von dem Höchsten Yoga-Tantra steigt aus der Meditation von dem isolierten Geist des endgültigen Beispiel-Klaren-Lichts herauskommt, erreicht er oder sie einen Körper, der nicht mehr der Gleiche wie seine gewöhnlicher physischer Körper ist. Dieser neue Körper ist der illusorische Körper. Dieser hat das gleiche Aussehen wie der Körper der persönlichen Gottheit der Erzeugungsstufe, außer, dass es in der Farbe weiß ist und er nur von denjenigen wahrgenommen werden kann, die bereits einen illusorischen Körper erreicht haben. Siehe 'Das Klare Licht der Glückseligkeit' und 'Tantrische Ebenen und Pfade'.

**Inneres Feuer** Tummo in Tibetisch. Eine innere Wärme in der Mitte des Nabel-Kanal-Rades. Siehe 'Das Klare Licht der Glückseligkeit'.

**Innere Winde** Spezielle subtile Winde, bezogen auf den Geist, die durch die Kanäle unseres Körpers fließen. Unser Körper und Geist kann ohne diese Winde nicht funktionieren. Siehe 'Das Klare Licht der Glückseligkeit'.

**Innewohnende Existenz** Eine Art der Vorstellung von der Existenz, wobei Phänomene dafür gehalten werden, von ihrer eigenen Seite her zu existieren, unabhängig von anderen Phänomenen. In Wirklichkeit fehlt allen Phänomenen eine innewohnende Existenz oder sie sind leer davon, weil diese von ihren Teilen abhängt. Siehe 'Herz der Weisheit'.

**Ishvara** Ein Gott, der im Land der kontrollierenden Emanationen, die höchste Form der Existenz in diesem Begierde-Bereich, verweilt. Ishvara hat begrenzte, verunreinigte Wunderkräfte, die ihn stärker, als andere Wesen in dem Begierde-Bereich, machen. Wenn wir uns Ishvara anvertrauen, können wir etwas vorübergehenden Nutzen in diesem Leben erhalten, wie z.B. eine Erhöhung von Reichtum oder Besitz, aber der zornvolle Ishvara ist der Feind derer, die Befreiung suchen und er behindert ihren geistigen Fortschritt. Er wird deshalb gesagt, dass eine Art von Devaputra-Mara ist.

## J

**Je Phabongkhapa (1878-1941)** Ein großer tibetischer Lama, der eine Emanation von Heruka war. Phabongkha Rinpoche war der Halter von vielen Linien von dem Sutra und dem Geheimen Mantra. Er war der Wurzel-Guru von Yongdzin Tridschang Dorjechang (Trijang Rinpoche).

**Je Tsongkhapa (1357-1419)** Eine Ausstrahlung von dem Weisheits-Buddha Manjushri, dessen Erscheinen in dem vierzehnten Jahrhundert Tibet, als Mönch und als Halter der Linie der reinen Sicht und reinen Taten, von Buddha prophezeit wurde. Er breitete ein sehr reinen Buddha-Dharma in ganz Tibet aus, der zeigte, wie die Praxis von Sutra und Tantra zu kombinieren ist, und wie man den reinen Dharma in degenerierten Zeiten praktiziert. Seine

Tradition wurde später als Gelugpa- oder Ganden-Tradition bekannt. Siehe 'Herz-Juwel' und 'Großschatzkammer der Verdienste'.

## K

**Kadampa** Ein tibetisches Wort, in dem Ka 'Wort' bedeutet und sich auf alle Lehren Buddhas bezieht, dam bezieht sich auf Atishas besonderen Lamrim-Unterweisungen, bekannt als die 'Stufen des Pfades zur Erleuchtung' und pa bezieht sich auf die Nachfolger von dem Kadampa-Buddhismus, der alle Lehren von Buddha, die diese kennen, in ihre Lamrim-Praxis integriert. Siehe auch 'Kadampa-Buddhismus' und 'Kadampa-Tradition'.

**Kadampa-Buddhismus** Eine Schule von dem Mahayana-Buddhismus, die von dem großen indischen buddhistischen Meister Atisha (982-1054 n. Chr.) gegründet wurde. Siehe auch 'Kadampa', 'Kadampa-Tradition' und 'Neue Kadampa-Tradition'.

**Kadampa-Tradition** Die reine Tradition von dem Buddhismus, etabliert durch Atisha. Anhänger dieser Tradition bis in die Zeit von Je Tsongkhapa sind als Alte Kadampas bekannt und diejenigen nach der Zeit von Je Tsongkhapa sind als Neue Kadampas bekannt. Siehe auch 'Kadampa', 'Kadampa-Buddhismus' und 'Neue Kadampa-Tradition'.

**Kanäle** Subtile inneren Durchgänge des Körpers, durch welche die subtilen Tropfen, bewegt durch innere Winde, fließen. Siehe 'Das Klare Licht der Glückseligkeit'.

**Kanal-Rad** Chakra in Sanskrit. Ein Brennpunkt, wo sekundäre Kanäle von dem Zentral-Kanal abzweigen. Durch das Meditieren über diese Punkte können die inneren Winde in den Zentral-Kanal eintreten. Siehe 'Das Klare Licht der Glückseligkeit'.

**Karma** Sanskrit-Wort, das 'Aktion' bedeutet. Durch die Kraft der Absicht, führen wir Aktionen mit Körper, Rede und Geist aus, und alle diese Aktionen haben Auswirkungen. Die Wirkung der tugendhaften Handlungen ist das Glück und die Wirkung der negativen Handlungen das Leiden. Siehe 'Freudvoller Pfad des Glücks'.

**Keim-Silbe** Die heilige Silbe, aus der eine Gottheit erzeugt wird. Jede Gottheit hat eine bestimmte Keim-Silbe. Zum Beispiel ist die Keim-Silbe von Manjushri DHI, von Tara TAM, von Vajrayogini BAM und Heruka HUNG. Um tantrische Verwirklichungen zu erreichen, müssen wir erkennen, dass die Gottheiten und ihre Keim-Silben die gleiche Natur haben.

**Khädrubje (1385-1438)** Einer der Hauptschüler von Je Tsongkhapa, der viel für die Förderung der Tradition von Je Tsongkhapa tat, nachdem dieser gestorben war. Siehe 'Große Schatzkammer der Verdienste'.

**Khatanga** Ein Ritual-Objekt als Symbol für die zweiundsechzig Gottheiten von Heruka.

**Klares Licht** Eine Manifestation des sehr subtilen Geistes, der eine Erscheinung wie klarer, leerer Raum wahrnimmt. Siehe 'Das Klare Licht der Glückseligkeit'.

**Konventionelle Wahrheit** Jedes andere Phänomen als Leerheit. Konventionelle Wahrheiten sind wahr in Bezug auf den Geist der gewöhnlichen Wesen, aber in Wirklichkeit sind sie falsch. Siehe 'Herz der Weisheit', 'Sinnvoll zu betrachten' und 'Ozean von Nektar'.

**Konzentration** Ein geistiger Faktor, der seinen primären Geist dazu bringt, einsgerichtet auf seinem Objekt zu bleiben. Siehe 'Freudvoller Pfad des Glücks'.

**Konzeptioneller Geist** Ein Gedanke, der sein Objekt durch eine allgemeines oder geistiges Bild begreift. Siehe 'Den Geist verstehen'.

## L

**Lamrim** Ein tibetischer Begriff, wörtlich 'Stufen des Pfades'. Eine spezielle Zusammenstellung aller Lehren von Buddha, die einfach zu verstehen und in die Praxis umzusetzen ist. Er zeigt alle Stufen des Pfades zur Erleuchtung. Für einen vollständige Kommentar, siehe 'Freudvoller Pfad des Glücks'.

**Leerheit** Mangel an innewohnender Existenz, die ultimative Natur der Phänomene. Siehe 'Herz der Weisheit' und 'Ozean von Nektar'.

**Linie** Eine Linie der Anweisungen, die von dem spirituellen Führer zum Schüler weitergegeben wurde. Jeder spirituelle Führer in der Linie hat persönliche Erfahrungen gewonnen, bevor er Anweisung an Dritte weitergegeben hat.

**Lojong** Ein tibetischer Begriff, wörtlich 'Schulung des Geistes'. Eine spezielle Linie von Anweisungen, die von Buddha Shakyamuni über Manjushri und Shantideva an Atisha und die Kadampa-Geshes läuft, welche die Erzeugung von Bodhichitta durch die Praktiken der Ausgeglichenheit und dem Austausch anderen mit einem Selbst, kombiniert mit Nehmen und Geben, betont. Siehe 'Universelles Mitgefühl' und 'Acht Schritte zum Glück'.

## M

**Mahasiddha** Sanskrit-Wort für 'Großer Verwirklichter', das verwendet wird, um auf Yogis oder Yoginis mit hohen Errungenschaften zu verweisen.

**Mahayana** Sanskrit-Wort für 'Großes Fahrzeug', der spirituelle Pfad zur großen Erleuchtung. Das Ziel von dem Mahayana ist es, die Buddhaschaft zum Wohle aller fühlenden Wesen zu erlangen, indem Täuschungen und ihre Spuren völlig aufgegeben werden. Siehe 'Freudvoller Pfad des Glücks'.

**Mandala** Normalerweise der himmlische Palast, in dem eine tantrische Gottheit wohnt, oder die Umgebung oder die Gottheiten von Buddhas Reinem Land. Manchmal wird dies verwendet, um sich auf die Essenz eines Elements, z.B. 'Wind-Mandala' zu beziehen.

**Manjushri** Die Verkörperung der Weisheit von allen Buddhas. Siehe 'Große Schatzkammer der Verdienste' und 'Herz-Juwel'.

**Mantra** ein Sanskrit-Wort, wörtlich 'Geist-Schutz'. Das Mantra beschützt den Geist vor gewöhnlichen Erscheinungen und Vorstellungen. Es gibt hier vier Arten von Mantras: Mantras, die Gedanken sind; Mantras, die der innere Wind sind; Mantras, die der Klang sind und Mantras, die Form sind. In der Regel gibt es drei Arten von Mantra-Rezitation: verbale Rezitation, geistige Rezitation und Vajra-Rezitation. Siehe 'Tantrische Ebenen und Pfade'.

**Mara-Dämon** 'Mara' ist ein Sanskrit-Wort für 'Dämon' und bezieht sich auf alles, was die Verwirklichung der Befreiung oder Erleuchtung behindert. Es gibt hier vier Haupttypen von Mara: den Mara der Täuschungen, den Mara der verschmutzten Aggregate, den Mara des unkontrollierten Todes und die Devaputra-Maras. Von diesen sind nur die letzten tatsächliche Lebewesen. Der wichtigste Devaputra-Mara ist der zornvolle Ishvara, der Höchste von dem Bereich der Begierde-Götter, die das Land der kontrollierenden Emanationen bewohnen. Buddha wird als 'Eroberer' bezeichnet, weil er alle vier Arten von Maras erobert hat. Siehe 'Herz der Weisheit'.

**Mentales Gewahrsein** Jeder Geist in den fünf Arten von Sinnes-Gewahrsein und dem mentalen Gewahrsein enthalten. Mentales Gewahrsein ist ein Gewahrsein, das in Abhängigkeit von seiner ungewöhnlichen dominierenden Bedingung, einer geistige Kraft, entwickelt wird. Es gibt hier zwei Arten: konzeptuelles mentales Gewahrsein und nicht-begriffliches mentales Gewahrsein. Konzeptionelles mentales Gewahrsein und konzeptueller Geist sind Synonyme. Siehe 'Den Geist verstehen'.

**Mitgefühl** Ein tugendhafter Geist, der wünscht, andere von Leid zu befreien. Siehe 'Großes Mitgefühl'. Siehe auch 'Acht Schritte zum Glück' und 'Universelles Mitgefühl'.

**Mount Meru** Siehe Berg Meru.

**Mudra** Im Allgemeinen das Sanskrit-Wort für 'Siegel', wie in 'Mahamudra', das 'große Siegel'. Etwas spezieller wird 'Mudra' verwendet, um sich auf eine Gemahlin, wie in 'Aktions-Mudra' oder 'Weisheits-Mudra', und auf Hand-Gesten, wie in tantrischen Ritualen verwendet, zu beziehen.

**Mündliche Übertragung** Die Erteilung des Segens durch verbale Anleitung. Der Erhalt dieser Segnungen ist wichtig für den Gewinn von authentischen Verwirklichungen.

## N

**Nachfolgende Erlangung** Der Zeitraum zwischen Meditationssitzungen.

**Nada** Eine dreifache Kurve, die über bestimmten Keim-Silben erscheint.

**Naga** Nicht-menschliches Wesen, normalerweise nicht sichtbar für den Menschen. Von der oberen Hälfte wird gesagt, dass sie Mensch ist, von der unteren Hälfte wird gesagt, dass sie Echse ist. Nagas leben meistens in den Ozeanen der Welt, aber sie bewohnen manchmal auch Land in den Regionen von Felsen und Bäumen. Sie sind sehr kräftig, wobei einige wohlwollend und andere bössartig sind. Viele Krankheiten, die als 'Naga-Krankheiten' bekannt sind, werden von Nagas verursacht und können nur durch die Ausführung bestimmter Naga-Rituale geheilt werden.

**Naher Rückzug** Siehe 'Geschlossener Rückzug'.

**Neue Kadampa-Tradition** Die Vereinigung von Zentren von dem Kadampa-Buddhismus, einer internationalen Vereinigung von Studien- und Meditationszentren, welche der reinen Tradition von dem Mahayana-Buddhismus, abgeleitet von dem buddhistischen Meditierenden und Gelehrten Je Tsongkhapa, von dem buddhistischen Lehrer Geshe Kelsang Gyatso im Westen eingeführt, folgen.

**Nicht-tugendhafte Handlungen** Pfade, die zu den unteren Bereichen führen. Nicht-tugendhafte Handlungen gibt unzählige, aber die meisten von ihnen sind innerhalb der zehn folgenden Handlungen enthalten: Töten, Stehlen, sexuelles Fehlverhalten, Lügen, spaltende Rede, verletzende Rede, Geschwätz, Habgier, Bosheit und das Halten von falschen Ansichten. Siehe 'Freudvoller Pfad des Glücks'.

## P

**Perfektion von Weisheit** Jede Weisheit, erhalten durch Bodhichitta-Motivation. Siehe 'Herz der Weisheit'.

**Phänomen-Quelle** Ein Phänomen das nur dem geistigen Gewahrsein erscheint. Es ist auch der Name von Vajrayogini's Mandala, das wie ein Doppel-Tetraeder geformt ist. Siehe 'Führer ins Dakini-Land'.

**Platzierte Meditation** Einsgerichtete Konzentration auf ein tugendhaftes Objekt. Siehe 'Das neue Meditationshandbuch'.

## R

**Reines Land** Eine reine Umgebung, in der es keine wahren Leiden gibt. Es gibt hier viele Reine Länder. Zum Beispiel ist Tushita das Reine Land von Buddha Maitreya; Sukhavati ist

das Reine Land von Buddha Amitabha und das Dakiniland oder Keajra ist das Reine Land von Buddha Vajrayogini und Buddha Heruka.

**Ruhiges Verweilen** Eine Konzentration, welche die besondere Glückseligkeit der körperlichen und geistigen Beweglichkeit, die in Abhängigkeit von der Vollendung der neun geistigen Arten von Verweilen erreicht wird, besitzt. Siehe 'Freudvoller Pfad des Glücks' und 'Sinnvoll zu Betrachten'.

## S

**Samsara** Dies kann auf zwei Arten verstanden werden - als ununterbrochene Wiedergeburt ohne Freiheit oder Kontrolle, oder als die Aggregate von einem Wesen, das wie eine Wiedergeburt angenommen hat. Samsara ist von Leiden und Unzufriedenheit gekennzeichnet. Es gibt hier sechs Bereiche von Samsara. Gelistet in aufsteigender Reihenfolge nach der Art des Karmas, das eine Wiedergeburt in diesen bewirkt, sind das die Bereiche von Höllenwesen, hungrigen Geistern, Tieren, Menschen, Halbgöttern und Göttern. Die ersten drei sind die niederen Bereiche oder unglücklichen Wanderungen und die zweiten drei die höheren Bereiche oder glücklichen Wanderungen. Obwohl aus der Sicht von dem Karma, das hier die Wiedergeburt verursacht, der Götter-Bereich der höchste Bereich in Samsara ist, heißt es, dass der Bereich der Menschen der glücklichste Bereich ist, weil er die besten Bedingungen für das Erreichen Befreiung und der Erleuchtung bietet. Siehe 'Freudvoller Pfad des Glücks'.

**Sanskrit Vokale und Konsonanten** Die Quelle der drei Buchstaben OM AH HUNG und aller Mantras im Allgemeinen sind die sechzehn Sanskrit-Vokale und die vierunddreißig Sanskrit-Konsonanten. Die sechzehn Vokale sind: A, AA, I, II, U, UU, RI, RII, LI, LII, E, AI, O, AU, AM, AH. Die vierunddreißig Konsonanten sind: KA, KHA, GA, GHA, NGA, CHA, CHHA, JA, JHA, NYA, DA, THA, TA, DHA, NA, DrA, THrA, TrA, DHrA, NA, BA, PHA, PA, BHA, MA, YA, RA, LA, WA, SHA, KA, SA, HA, KYA.

**Sechs Vollkommenheiten** Die Vollkommenheit des Gebens, moralische Disziplin, Geduld, Anstrengung, geistige Stabilisierung und Weisheit. Diese werden als 'Vollkommenheiten' bezeichnet, weil sie durch Bodhichitta motiviert sind. Siehe 'Sinnvoll zu Betrachten'.

**Segnung** Jin gyi lab pa in Tibetisch. Die Umwandlung unseres Geistes von einem negativen Zustand in einen positiven Zustand, von einem unglücklichen Zustand zu einem glücklichen Zustand oder von einem Zustand der Schwäche in einen Zustand der Kraft, durch die Inspiration von heiligen Wesen, wie unserem spirituellen Führer, Buddhas und Bodhisattvas.

**Selbst-Greifen** Eine konzeptueller Geist, der jedes Phänomen für innerlich existent hält. Der Geist von dem Selbst-Greifen führt zu allen anderen Täuschungen, wie Wut und Anhaftung. Es ist die Ursache von allem Leiden und der Unzufriedenheit. Siehe 'Herz der Weisheit' und 'Ozean von Nektar'.

**Spontane Große Glückseligkeit** Eine besondere Glückseligkeit, die dadurch erzeugt wird, dass die Tropfen innerhalb von dem Zentral-Kanal schmelzen. Dies wird durch die Kontrolle über die inneren Winde erreicht. Siehe 'Das Klare Licht der Glückseligkeit'.

**Stufen des Pfades** Siehe Lamrim.

**Sutra** Die Lehren von Buddha, die offen für alle zu praktizieren sind, ohne die Notwendigkeit einer Ermächtigung. Dazu gehören Buddhas Lehren des dreimaligen Drehens von dem Dharma-Rad.

## T

**Täuschung** Ein geistiger Faktor, der aus einer unsachgemäßen Aufmerksamkeit entsteht und funktioniert, um den Geist friedlos und unkontrolliert zu machen. Es gibt drei hauptsächliche Täuschungen: Unwissenheit, begehrende Anhaftung und Wut. Aus diesen ergeben sich alle anderen Täuschungen, wie Eifersucht, Stolz und verblendete Zweifel. Siehe 'Den Geist verstehen'.

**Tantra** Siehe 'Geheimes Mantra'.

**Tiefgründiger Pfad** Der tiefgründige Pfad umfasst alle Weisheits-Praktiken, die zu einer direkten Verwirklichung der Leerheit und schließlich zu dem Wahrheits-Körper eines Buddhas führen. Siehe 'Freudvoller Pfad des Glücks'.

**Trijang Dorjechang (1901-1981)** Eine spezieller tibetischer Lama des zwanzigsten Jahrhunderts, der eine Ausstrahlung von Buddha Shakyamuni, Heruka, Atisha, Amitabha und Je Tsongkhapa war. Auch als 'Trijang Rinpoche' und 'Losang Yeshe' bekannt.

**Tropfen** Es gibt hier zwei Arten von Tropfen in dem Körper: weiße Tropfen und rote Tropfen. Diese sind die reine Essenz von Sperma und Blut. Wenn die Tropfen schmelzen und durch die inneren Kanäle fließen, geben sie Anlass zu einer Erfahrung der Glückseligkeit. Siehe 'Das Klare Licht der Glückseligkeit'.

**Tsog-Darbringung** Eine Darbringung, gemacht durch eine Versammlung von Helden und Heldinnen. Siehe 'Führer ins Dakini-Land'.

**Tummo** Siehe Inneres Feuer.

## U

**Ultimative Natur** Siehe 'Endgültige Natur'.

**Unverschmutzte Glückseligkeit** Eine Verwirklichung der Glückseligkeit, verbunden mit einer Weisheit, welche die Leerheit direkt erkennt.

**Umfassender Pfad** Der große Pfad umfasst alle Methoden, Praktiken von der ersten Kultivierung von Mitgefühl bis zum endgültigen Erreichen von dem Form-Körper eines Buddhas. Siehe 'Freudvoller Pfad des Glücks'.

**Unwissenheit** Ein psychischer Faktor, der verwirrt über die endgültige Natur der Phänomene ist. Siehe Selbst-Greifen. Siehe auch 'Den Geist verstehen'.

**Unzerstörbarer Tropfen** Der subtilste Tropfen, der sich im Herz befindet. Es ist aus der Essenz der weißen und roten Tropfen, erhalten von den Eltern bei der Empfängnis, gebildet, und umschließt den sehr subtilen Geist und seinen angeschlossenen Wind. Diese roten und weißen Tropfen trennen sich nicht bis zum Zeitpunkt des Todes, wenn sie freigelassen sind und lassen Sie den sehr subtilen Geist und seiner angeschlossenen Wind zum nächsten Leben reisen. Siehe Das 'Klare Licht der Glückseligkeit'.

## V

**Vajra** Allgemeinen bedeutet das Sanskrit-Wort Vajra unzerstörbar wie ein Diamant und kraftvoll wie ein Donnerschlag. Im Rahmen von dem Geheimen Mantra, kann er die Untrennbarkeit von Methode und Weisheit, allwissende große Weisheit oder spontane große Glückseligkeit bedeuten. Es ist auch der Name, gegeben für einen Ritual-Gegenstand aus Metall. Siehe 'Tantrische Ebenen und Pfade'.

**Vajradhara** Der Gründer von dem Vajrayana oder Tantra. Er hat dasselbe geistige Kontinuum wie Buddha Shakyamuni, zeigt aber einen anderen Aspekt. Buddha Shakyamuni erscheint in dem Aspekt eines Ausstrahlungs-Körpers und der Eroberer Vajradhara erscheint im Aspekt eines Freuden-Körpers. Siehe 'Große Schatzkammer der Verdienste'.

**Vajra-Haltung** Eine perfekte Körperhaltung für die Meditation, in der die Beine in der vollständigen Vajra-Haltung, mit dem linken Fuß, die Sohle nach oben, auf dem rechten Oberschenkel und, der rechten Fußsohle nach oben, auf dem linken Oberschenkel platziert, gekreuzt sind. Die rechte Hand ist auf der Oberseite der linken Hand mit beiden Handflächen nach oben gelegt. Der Rücken ist gerade und die Schultern sind gleichmäßig. Der Mund ist leicht geschlossen, der Kopf ist sehr leicht nach vorne geneigt und die Augen sind weder offen noch fest geschlossen, sondern entweder leicht geöffnet oder sanft geschlossen.

**Vajra-Körper** Im Allgemeinen sind dies die Kanäle, Tropfen und inneren Winde. Genauer gesagt, der reine Illusions-Körper. Der Körper von einem Buddha wird als 'resultierender Vajra-Körper' bezeichnet. Siehe 'Das Klare Licht der Glückseligkeit'.



**Vajra-Meister** Ein vollständig qualifizierter tantrischer spiritueller Führer. Siehe 'Große Schatzkammer der Verdienste'.

**Vajrasattva** Buddha Vajrasattva ist die Summe des Bewusstseins aller Buddhas, erscheinend in dem Aspekt einer weißen Gottheit, insbesondere um die Negativität von fühlenden Wesen zu reinigen. Er hat die gleiche Natur wie Buddha Vajradhara, unterscheidet sich nur im Aspekt. Die Praxis der Meditation und Rezitation von Vajrasattva ist eine sehr kraftvolle Methode zur Reinigung unseres unreinen Geistes und unseren unreinen Handlungen. Siehe 'Führer ins Dakini-Land'.

**Vajra und Glocke** Ein Ritual-Zepter als Symbol großer Glückseligkeit und eine rituelle Hand-Glocke als Symbol für Leerheit. Siehe 'Tantrische Ebenen und Pfade'.

**Vajrayana** Das Geheime Mantra-Fahrzeug. Siehe auch Geheimes Mantra.

**Verdienst** Das Glück, erzeugt durch tugendhaften Handlungen. Sie sind die potenzielle Kraft, um unsere guten Eigenschaften zu erhöhen und Glück zu erzeugen.

**Verdienstfeld** Die Drei Juwelen. So wie äußerliche Samen in einem Feld auf dem Boden wachsen, so wachsen die tugendhaften innerlichen Samen, erzeugt durch tugendhafte Handlungen, in Abhängigkeit von dem Buddha-Juwel, dem Dharma-Juwel und dem Sangha-Juwel. Auch als 'Feld für die Ansammlung von Verdienst' bekannt.

**Verzicht** Der Wunsch, von Samsara befreit zu werden. Siehe 'Freudvoller Pfad des Glücks'.

**Vinaya-Sutras** Sutras, in denen Buddha hauptsächlich die Praxis der moralischen Disziplin und insbesondere die Pratimoksha der moralischen Disziplin erklärt.

**Verpflichtungen** Versprechen und Zusagen, gemacht bei der Betätigung in bestimmten spirituellen Praktiken.

**Verschmutzte Aggregate** Jedes der Aggregate von Form, Gefühl, Unterscheidung, Zusammengesetzten Faktoren und dem Bewusstsein von einem samsarischen Wesen. Siehe 'Herz der Weisheit'.

**Vier Elemente** Erde, Wasser, Feuer und Wind. Es gibt hier vier innere Elemente (diejenigen, die mit dem Inhalt einer Person verbunden sind) und vier äußeren Elemente (diejenigen, die nicht mit dem Inhalt einer Person verbunden sind). Diese vier Elemente sind nicht die gleichen wie die Erde von einem Feld, das Wasser eines Flusses, und so weiter. Vielmehr sind die Elemente Erde, Wasser, Feuer und Wind im weiteren Sinne die Eigenschaften von Stabilität, Fließen, Wärme und Bewegung. Von allem Materiellem kann gesagt werden, dass es aus einer Kombination dieser Elementen zusammengesetzt ist.

**Vier Freuden** Vier Stufen der Glückseligkeit, in der Erzeugungs- und Vollendungs-Stufe von dem Höchsten Yoga-Tantra erzeugt werden. Siehe 'Das Klare Licht der Glückseligkeit'.

**Vier Klassen von Tantra** Buddha lehrte vier Klassen von dem Tantra: Aktions- (Skt. Kriya) Tantra, Durchführungs- (Skt. Charya) Tantra, Yoga-Tantra und Höchstes Yoga- (Skt. Anuttarayoga) Tantra. Jede der vier Klassen von dem Tantra enthält ihre eigenen speziellen Techniken für die Umwandlung in sinnliche Glückseligkeit. Siehe 'Tantrische Ebenen und Pfade'.

**Vier Maras** Siehe Mara-Dämon.

**Vier Möglichkeiten des Versammelns von Schülern** Die vier Möglichkeiten des Versammelns von Schülern, praktiziert von Bodhisattvas, sind:

- (1) anderen zu gefallen, indem sie ihnen materielle Dinge oder was auch immer sie brauchen geben;
- (2) den Dharma lehren, um andere zur Befreiung zu führen;
- (3) anderen in ihrer Dharma-Praxis zu helfen, indem sie diese Ermutigen und
- (4) anderen ein gutes Beispiel geben, indem sie immer praktizieren, was wir lehren.

**Vorbereitende Anleitung** Insgesamt gibt es neun vorbereitende Anleitungen, so genannt, weil wir durch die Betätigung in diesen zu den eigentlichen spirituellen Pfaden von dem Tantra geführt werden. Die vier wichtigsten sind:

- (1) die Anleitung, Zuflucht zu nehmen und Bodhichitta zu erzeugen,
- (2) die Anleitung der Meditation und die Rezitation von Vajrasattva
- (3) die Anleitung von dem Guru-Yoga und
- (4) die Anleitung, um die Mandala-Darbringung zu machen.

Siehe 'Führer ins Dakini-Land'.

## W

**Wahrheits-Körper** Der Natürliche Körper und der Weisheits-Wahrheitskörper eines Buddhas. Siehe auch 'Buddhas Körper'.

**Wanderer** Ein Wesen in Samsara, das von einer unkontrollierten Wiedergeburt zur nächsten wandert.

**Widmung** Die Widmung ist von Natur aus ein tugendhafter Geistesfaktor; sie ist die tugendhafte Absicht, welche sowohl die Funktion hat, angesammelte Tugend vor Degeneration zu bewahren und zu ihre Vermehrung zu verursachen. Siehe 'Freudvoller Pfad des Glücks'.

**Wurzel-Geist** Der sehr subtile Geist in der Mitte des Herz-Kanal-Rades. Er ist als 'Wurzel-Geist' bekannt, weil alle anderen Arten von Geist aus ihm entstehen und sich wieder in ihn auflösen.

**Wurzel-Guru** Der wichtigste spirituelle Führer, von dem wir die Ermächtigungen, Anweisungen und mündlichen Übertragungen unserer Hauptpraxis erhalten haben. Siehe 'Große Schatzkammer der Verdienste' und 'Freudvoller Pfad des Glücks'.

## Y

**Yidam** Siehe Gottheit.

**Yoga** Ein Begriff, verwendet für verschiedene spirituelle Praktiken, in welchen eine besondere Sicht, wie Guru-Yoga und die Yogas von Schlafen, Aufwachen und das Erleben von Nektar, aufrechterhalten wird. Yoga bezieht sich auch auf 'Vereinigung', wie die Vereinigung des ruhigen Verweilens und des überlegene Sehens. Siehe 'Führer ins Dakini Land'.

**Yogi / Yogini** Sanskrit-Wörter, in der Regel bezogen auf einen männlichen oder eine weibliche Meditierende, welche die Vereinigung des ruhigen Verweilens und des überlegene Sehens erreicht haben.

## Z

**Zehn Richtungen** Die vier Himmelsrichtungen, die vier Zwischenrichtungen und die Richtungen oben und unten.

**Zehn Vollkommenheiten** Die sechs Vollkommenheiten, sowie die Vollkommenheiten von geschickten Mitteln, Gebet, Kraft und erhabenen Gewahrsein. Siehe 'Ozean von Nektar'.

**Zentral-Kanal** Der Hauptkanal im Zentrum des Körpers, in welchem sich die Kanalaräder befinden. Siehe 'Das Klare Licht der Glückseligkeit'.

**Zuschreibung** Laut der Madhyamaka-Prasangika-Schule, sind alle Phänomene lediglich eine Konzeption, zugerechnet in Abhängigkeit von ihrer Basis der Zuschreibung. Daher existieren sie nur als Zuschreibung und nicht im Geringsten von ihrer eigenen Seite her. Siehe 'Herz der Weisheit'.

**Zwischenzustand** Bardo auf Tibetisch. Der Zustand zwischen dem Tod und der Wiedergeburt. Er beginnt in dem Moment, wenn das Bewusstsein den Körper verlässt, und endet in dem Moment, wenn das Bewusstsein in den Körper des nächsten Lebens eintritt. Siehe 'Freudvoller Pfad des Glücks' und 'Klares Licht der Glückseligkeit'.

## Bibliographie

Geshe Kelsang Gyatso ist ein hoch angesehener Gelehrter und Meditationsmeister der buddhistischen Tradition des Mahayana, gegründet von Je Tsongkhapa. Seit seiner Ankunft im Westen im Jahr 1977 hat Geshe Kelsang unermüdlich gearbeitet, um reinen Buddha-Dharma in der ganzen Welt zu etablieren. In dieser Zeit hat er umfangreiche Belehrungen über die wichtigsten Schriften des Mahayana gegeben. Diese Lehren werden derzeit veröffentlicht und bieten eine umfassende Darstellung der wesentlichen Sutra- und Tantra-Praktiken des Mahayana-Buddhismus.

## Bücher

Die folgenden Bücher von Geshe Kelsang wurden alle von dem Tharpa Verlag veröffentlicht.

**The Bodhisattva Vow** Das Bodhisattva-Gelübde. Eine praktische Anleitung um anderen zu helfen. (2. Aufl., 1995)

**Clear Light of Bliss** Das Klare Licht der Glückseligkeit. Tantrisches Meditations-Handbuch. (2. Aufl., 1992)

**Eight Steps to Happiness** Acht Schritte zum Glück. Der buddhistische Weg der liebenden Güte. (2000)

**Essence of Vajrayana** Das Wesen des Vajrayana. Die Höchsten Yoga-Tantra-Praxis von dem Heruka-Körper-Mandala. (1997)

**Great Treasury of Merit** Große Schatzkammer der Verdienste. Die Praxis, sich auf einen spirituellen Führer zu verlassen. (1992)

**Guide to Dakini Land** Führer ins Dakini-Land. Die Höchsten Yoga-Tantra-Praxis von Buddha Vajrayogini. (2. Aufl., 1996)

**Guide to the Bodhisattva's Way of Life** Anleitung für das Leben eines Bodhisattva's. Wie man ein Leben von großer Bedeutung und Altruismus genießt. (Eine Übersetzung des Shantidevas berühmten Verse-Meisterwerk.) (2002)

**Heart Jewel. Herz-Juwel** Die wesentlichen Praktiken des Kadampa-Buddhismus. (2. Aufl., 1997)

**Heart of Wisdom** Herz der Weisheit. Eine Erklärung von dem Herz-Sutra. (4th. Aufl., 2001)

**Introduction to Buddhism** Einführung in den Buddhismus. Eine Erklärung der buddhistischen Lebensweise. (2. Aufl., 2001)

**Joyful Path of Good Fortune** Freudvoller Pfad des Glücks. Der komplette buddhistische Pfad zur Erleuchtung. (2. Aufl., 1995)

**Living Meaningfully, Dying Joyfully** Sinnvoll Leben, Freudvoll Sterben. Die tiefgründige Praxis der Übertragung des Bewusstseins. (1999)

**Meaningful to Behold** Sinnvoll zu Betrachten. Der Bodhisattva-Weg des Lebens. (4th. Aufl., 1994)

**The New Meditation Handbook** Das neue Meditations-Handbuch. Meditationen, um unser Leben glücklich und sinnvoll zu machen. (2003)

**Ocean of Nectar** Ozean von Nektar. Die wahre Natur der Dinge. (1995)

**Tantric Grounds and Paths** Tantrische Ebenen und Pfade. Wie man in den Vajrayana-Pfad Eintreten, auf ihm Voranschreiten und ihn Vollenden kann. (1994)

**Transform Your Life** Verwandle Dein Leben. Eine glückselige Reise. (2001)

**Understanding the Mind** Den Geist verstehen. Die Natur und die Kraft des Geistes. (2. Aufl., 1997)

**Universal Compassion** Universelle Mitgefühl. Inspirierende Lösungen für schwierige Zeiten. (4th. Aufl., 2002)

## **Sadhanas**

Geshe Kelsang hat auch die Übersetzung einer Sammlung von wesentlichen Sadhanas oder Gebets-Broschüren beaufsichtigt.

**Assembly of Good Fortune** Versammlung des Glücks. Die Tsog-Darbringung für das Heruka-Körper-Mandala.

**Avalokiteshvara Sadhana** Gebete und Bitten an den Buddha des Mitgefühls.

**The Bodhisattva's Confession of Moral Downfall.** Das Bekennen der Bodhisattvas von moralischen Abstürzen. Die Reinigungs-Praxis von der Mahayana-Sutra der Drei Höchsten Anhäufungen.

**Condensed Essence of Vajrayana** Zusammengefasste Essenz des Vajrayana. Zusammengefasste Selbsterzeugungs-Sadhana von dem Heruka-Körper-Mandala.

**Dakini Yoga** Dakini-Yoga. Guru-Yoga in Sechs Sitzungen, zusammen mit der Selbsterzeugung als Vajrayogini.

**Drop of Essential Nectar** Tropfen von essentielltem Nektar. Eine besondere Fasten- und Reinigungspraxis in Verbindung mit dem Avalokiteshvara mit den Elf Gesichtern.

**Essence of Good Fortune** Essenz des Glücks. Gebete für die sechs vorbereitenden Übungen für die Meditationen auf den Stufen des Pfades zur Erleuchtung.

**Essence of Vajrayana** Essenz des Vajrayana. Selbsterzeugungs-Sadhana von dem Heruka-Körper-Mandala nach dem System von Mahasiddha Ghantapa.

**Feast of Great Bliss** Fest der großen Glückseligkeit. Vajrayogini Selbst-Einweihungs-Sadhana.

**Great Compassionate Mother** Große Mitfühlende Mutter. Die Sadhana von Arya Tara.

**Great Liberation of the Mother** Große Befreiung der Mutter. Vorbereitende Gebete für die Mahamudra-Meditation in Verbindung mit der Vajrayogini-Praxis.

**The Great Mother** Die Große Mutter. Eine Methode, um Hindernisse und Hürden durch das Rezitieren von dem Sutra der Essenz der Weisheit (der Herz-Sutra) zu überwinden.

**Heartfelt Prayers** Herzliche Gebete. Trauerfeier für Einäscherungen und Bestattungen.

**Heart Jewel** Herz-Juwel. Das Guru-Yoga von Je Tsongkhapa in Verbindung mit der verkürzten Sadhana seines Dharma-Schützers.

**The Hundreds of Deities of the Joyful Land** Hunderte von Gottheiten des Freudvollen Landes. Der Guru-Yoga von Je Tsongkhapa.

**The Kadampa Way of Life** Die Kadampa-Weise des Lebens. Die wesentliche Praxis von dem Kadam-Lamrim.

**Liberation from Sorrow** Befreiung von Leid. Lobpreisungen und Anfragen an die Einundzwanzig Taras.

**Mahayana Refuge Ceremony and Bodhisattva Vow Ceremony** Mahayana Zufluchts- und Bodhisattva-Gelübde-Zeremonie.

**Medicine Buddha Sadhana** Medizin-Buddha Sadhana. Die Methode, um Anfragen an die Versammlung der Sieben Medizin-Buddhas zu machen.

**Meditation and Recitation of Solitary Vajrasattva** Meditation und Rezitation von dem einzig-artigen Vajrasattva.

**Melodious Drum Victorious in all Directions** Melodische Trommel-Sieger in allen Richtungen. Das umfangreiche Erfüllungs- und Wiederherstellungs-Ritual des Dharma-Schützers, des großen Königs Dorje Shugden, in Verbindung mit Mahakala, Kalarupa Kalindewi und anderen Dharma-Schützern.

**Offering to the Spiritual Guide (Lama Chapa)** Darbringung an den spirituellen Führer (Lama Chapa). Eine besondere Guru-Yoga-Praxis der Tradition von Je Tsongkhapa.

**Pathway to the Pure Land** Weg zum reinen Land. Training in Powa - die Übertragung des Bewusstseins.

**Prayers for Meditation** Gebete für die Meditation. Kurze Vorbereitungs-Gebete für die Meditation.

**A Pure Life** Ein Reines Leben. Die Praxis von dem Nehmen und Halten der acht Mahayana-Lehren.

**The Quick Path** Der Schnelle Pfad. Eine zusammengefasste Praxis der Fünf Gottheiten von Heruka nach der Tradition von Meister Ghanapa's.

**Quick Path to Great Bliss** Schneller Pfad zur Großen Glückseligkeit. Vajrayogini Selbsterzeugungs-Sadhana.

**Treasury of Blessings** Schatzkammer der Segnungen. Der verkürzte Bedeutung von dem Mahamudra des Vajrayana und Gebete der Anfrage an die Linien-Gurus.

**Treasury of Wisdom** Schatzkammer der Weisheit. Die Sadhana des Ehrwürdigen Manjushri.

**Vajra Hero Yoga** Vajra Held Yoga. Eine kurze wesentliche Praxis der Selbsterzeugung von dem Heruka-Körper-Mandala und das verkürzte Yoga in sechs Sitzungen.

**The Vows and Commitments of Kadampa Buddhism** Das Gelübde und Verpflichtungen von dem Kadampa-Buddhismus.

**Wish-fulfilling Jewel** Wunscherfüllendes Juwel. Das Guru-Yoga von Je Tsongkhapa in Verbindung mit der Sadhana seines Dharma-Schützers.

**The Yoga of Buddha Amitayus** Der Yoga von Buddha Amitabha. Ein besondere Methode zur Erhöhung von Lebensdauer, Weisheit und Verdienst.

**The Yoga of White Tara, Buddha of Long Life** Der Yoga der Weißen Tara, Buddha des langen Lebens.

Um alle unsere Veröffentlichungen oder einen Katalog zu erhalten, kontaktieren Sie bitte:

Tharpa Veröffentlichungen  
Conishead Priory 47  
Ulverston

Cumbria LA12 9QQ, England

Tel: 01229-588599  
Fax: 01229-483919  
E-mail: [tharpa@tharpa.com](mailto:tharpa@tharpa.com)  
Website: [www.tharpa.com](http://www.tharpa.com)

Tharpa Veröffentlichungen  
Sweeney Road  
PO Box 430

Glen Spey, NY 12737, USA

Tel: 845-856-5102 oder 888-741-3475 (gebührenfrei)  
Fax: 845-856-2110  
Email: [sales@tharpa-us.com](mailto:sales@tharpa-us.com)  
Website: [www.tharpa.com](http://www.tharpa.com)

## **Studienprogramme von dem Kadampa-Buddhismus**

Der Kadampa Buddhismus ist eine Schule des Mahayana-Buddhismus, gegründet von dem großen indischen buddhistischen Meister Atisha (982-1054 n. Chr.). Seine Anhänger sind als 'Kadampas' bekannt. Ka bedeutet 'Wort' und bezieht sich auf die Lehren von Buddha, und dam bezieht sich auf Atishas besondere Lamrim-Unterweisungen, bekannt als 'die Stufen des Pfades zur Erleuchtung'. Durch die Integration von dem Wissen aller Lehren Buddhas in die Praxis des Lamrim, und durch die Integration dieser in ihren Alltag, werden Kadampa-Buddhisten ermutigt, Buddhas Lehren als praktische Methoden für die Umwandlung von täglichen Aktivitäten in den Pfad zur Erleuchtung zu verwenden. Die großen Kadampa-Lehrer sind nicht nur berühmt für ihre großen Gelehrten, sondern auch für spirituelle Praktizierende von großer Reinheit und Aufrichtigkeit.



Die Linie dieser Lehren, sowohl ihre mündlichen Übertragung als auch der Segen, wurde dann von Lehrer zu Schüler weitergegeben, breitete sich in großen Teilen Asiens und jetzt in viele Länder in der ganzen westlichen Welt aus. Buddhas Lehren, die als 'Dharma' bekannt sind, werden an einem Rad verglichen, das sich im Einklang mit den sich verändernden Bedingungen und karmischen Neigungen der Menschen, von Land zu Land bewegt. Die äußeren Formen der Präsentation von dem Buddhismus kann sich ändern, wie es mit verschiedenen Kulturen und Gesellschaften geschieht, aber seine wesentliche Authentizität wird durch die Fortsetzung einer ungebrochenen Linie von verwirklichten Praktizierenden gewährleistet.

Kadampa-Buddhismus wurde im Westen erstmalig im Jahr 1977 von dem berühmten buddhistischen Meister, dem Ehrwürdige Geshe Kelsang Gyatso, eingeführt. Seit dieser Zeit hat er unermüdlich für Kadampa-Buddhismus in der ganzen Welt gearbeitet, indem er umfassende Lehren gab, viele tiefgründige Texte über den Kadampa-Buddhismus schrieb und die Neue Kadampa Tradition (NKT) gründete, die sich inzwischen über fünfhundert Zentren von dem Kadampa-Buddhismus weltweit verbreitet. Jedes Zentrum bietet Studiengänge über die buddhistische Psychologie, Philosophie und Meditations-Anleitungen, sowie Exerzitien für alle Ebenen von Praktizierenden. Der Schwerpunkt liegt darauf, Buddhas Lehren in den Alltag zu integrieren, um unsere Probleme zu lösen und einen dauerhaften Frieden und Glück in der Welt zu verbreiten.

Der Kadampa-Buddhismus der NKT ist eine völlig unabhängige buddhistische Tradition und hat keine politische Zugehörigkeit. Dies ist ein Zusammenschluss von buddhistischen Zentren und Praktizierenden, die ihre Inspiration und Führung aus dem Beispiel der alten Meister von dem Kadampa-Buddhismus und ihren Lehren, wie von Geshe Kelsang vorgestellt, ableiten.

Es gibt drei Gründe, warum wir die Lehren von Buddha studieren und praktizieren: um unsere Weisheit zu entwickeln, um ein gutes Herz zu kultivieren und um einen friedlichen Geisteszustand zu bewahren. Wenn wir nicht danach streben, unsere Weisheit zu entwickeln, werden wir die endgültige Wahrheit über die wahre Natur der Wirklichkeit nie erkennen. Obwohl wir uns Glück wünschen, führt uns unsere Unwissenheit dazu, uns in untugendhaften Handlungen zu betätigen, welche die Hauptursachen aller Leiden sind. Wenn wir kein gutes Herz kultivieren, zerstört unsere egoistische Motivation die Harmonie und die guten Beziehungen mit anderen. Wir haben keinen Frieden und keine Chance, reines Glück zu gewinnen. Ohne inneren Frieden ist äußerer Frieden unmöglich. Wenn wir keinen ruhigen Zustand des Geistes erhalten, sind wir, auch wenn wir ideale Bedingungen haben, nicht glücklich. Auf der anderen Seite sind wir, auch wenn unsere äußeren Bedingungen unangenehm sind, glücklich, wenn unser Geist ruhig ist. Daher ist die Entwicklung dieser Qualitäten von größter Bedeutung für unser tägliches Glück.

Geshe Kelsang Gyatso oder 'Geshe-la', wie er liebevoll von seinen Schülern genannt wird, hat drei besondere spirituelle Programme zu dem systematischen Studium und der Praxis von dem Kadampa-Buddhismus entworfen, die besonders für die moderne Welt geeignet

sind - das Allgemeine Programm (GP), das Gründungs-Programm (FP) und das Lehrer-Ausbildungs-Programm (TTP).

## Allgemeines Programm

Das Rahmenprogramm bietet eine grundlegende Einführung in die buddhistische Sicht, Meditation und Praxis, die für Anfänger geeignet ist. Es enthält auch erweiterte Lehren und Praktiken von Sutra als auch Tantra.

## Gründungs-Programm

Das Gründungs-Programm bietet die Möglichkeit, unser Verständnis und die Erfahrung von dem Buddhismus durch eine systematische Untersuchung der folgenden fünf Texte zu vertiefen:

**Freudvoller Pfad des Glücks** - ein Kommentar zu Atishas Lamrim-Unterweisungen, die Stufen von dem Pfad zur Erleuchtung.

**Universelles Mitgefühl** - ein Kommentar zu Bodhisattva Chekhawa's Geistesschulung in sieben Punkten.

**Herz der Weisheit** - ein Kommentar zu dem Herz-Sutra.

**Sinnvoll zu Betrachten** - ein Kommentar zu Shantidevas Leitfaden für das Leben eines Bodhisattvas.

**Den Geist verstehen** - eine detaillierte Erklärung des Geistes auf der Grundlage der Arbeiten der buddhistischen Gelehrten Dharmakirti und Dignaga.

Die Vorteile von dem Studium und der Praxis dieser Texte sind wie folgt:

- (1) **Freudvoller Pfad des Glücks** - wir gewinnen die Möglichkeit alle Lehren Buddhas von Sutra und Tantra in die Praxis umzusetzen. Wir können leicht auf Fortschritte machen und die Stufen des Pfades zum höchsten Glück der Erleuchtung abschließen. Von einem praktischen Standpunkt aus gesehen, ist der Lamrim der Hauptkörper von Buddhas Lehren und die anderen Lehren sind wie seine Gliedmaßen.
- (2) **Universelles Mitgefühl** - wir gewinnen die Fähigkeit, Buddhas Lehren in unser tägliches Leben zu integrieren und alle unseren menschlichen Probleme zu lösen.

- (3) **Herz der Weisheit** - wir gewinnen eine Verwirklichung der endgültigen Natur der Realität. Durch den Gewinn dieser Erkenntnis können wir die Unwissenheit der Festhaltens an dem Selbst, was die Wurzel all unseres Leidens ist, beseitigen.
- (4) **Sinnvoll zu Betrachten** - wir verwandeln unsere täglichen Aktivitäten in den Bodhisattva-Weg des Lebens, wodurch jeder Moment unseres menschlichen Lebens sinnvoll wird.
- (5) **Den Geist verstehen** - wir verstehen die Beziehung zwischen unserem Geist und seinen äußerlichen Objekten. Wenn wir verstehen, dass Gegenstände von dem subjektiven Geist abhängen, können wir, dadurch dass wir unseren eigenen Geist ändern, die Art ändern, wie uns die Objekte erscheinen. Nach und nach werden wir die Möglichkeit gewinnen, unseren Geist zu kontrollieren und auf diese Weise alle unsere Probleme zu lösen.

## Trainingsprogramm für Lehrer

Das Ausbildungsprogramm für Lehrer ist für Menschen, die sich als authentische Dharma-Lehrer trainieren möchten. Neben dem Abschluss der Studie von zwölf Texten von Sutra und Tantra, welche die fünf oben genannten Texte mit einschließen, ist der Student verpflichtet, bestimmte Verpflichtungen in Bezug auf Verhalten und Lebensweise zu beobachten und eine Reihe von Meditations-Rückzügen abzuschließen.

Alle Zentren von dem Kadampa-Buddhismus sind für die Öffentlichkeit zugänglich. Jedes Jahr feiern wir Festivals in den USA und Europa, darunter zwei in England, wo Menschen aus der ganzen Welt zusammenkommen, um besondere Belehrungen und Ermächtigungen zu empfangen, und einen spirituellen Urlaub zu genießen. Bitte zögern Sie nicht, uns jederzeit zu besuchen! Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:

UK NKT Office  
Conishead Priory  
Ulverston

Cumbria LA12 9QQ, England

Tel/Fax: 01229-588533  
Email: [kadampa@dircon.co.uk](mailto:kadampa@dircon.co.uk)  
Website: [www.kadampa.org](http://www.kadampa.org)

US NKT Office  
Kadampa Meditation Center

47 Sweeney Road, PO Box 447

Glen Spey, NY 12737, USA

Tel: 845-856-9000

Fax: 845-856-2110

Email: [info@kadampacenter.org](mailto:info@kadampacenter.org)

Website: [www.kadampacenter.org](http://www.kadampacenter.org)