

# INHALT

<b>Das Gebet im Zwischenzustand</b> .....	11
<b>Einführung</b> .....	15
<b>Die Bön-Tradition</b> .....	18
<b>Die Elemente</b> .....	25
Die drei Ebenen spiritueller Praxis .....	28
<i>Die äußere Ebene 28 · Die innere Ebene 29 · Die geheime Ebene 30</i>	
Die Verbindung zum Heiligen suchen .....	31
Die Fünf Reinen Lichter .....	36
Die Auflösung der Elemente .....	41
Erkenntnis durch die Elemente .....	42
Eine Beziehung zu den Elementen aufbauen .....	44
<i>Erde 45 · Wasser 49 · Feuer 51 · Luft 53 · Raum 56</i>	
Die Elemente und ihr Einfluss auf unser Wohlbefinden ...	58
Wie die Elemente aus dem Gleichgewicht geraten .....	61
Wie Probleme entstehen .....	65
Negative und positive Aspekte .....	68
Das richtige Element finden .....	69
Die Arbeit mit den Elementen .....	72
Die richtige Ebene auswählen .....	74

<b>Die fünf Elemente im Schamanismus</b> .....	79
La, Yi und Sem .....	83
La, Sok und Tse .....	86
Übungen .....	87
Arbeiten mit den Naturelementen .....	89
<i>Die neun Atemzüge der Reinigung 91 · Erde 94 · Wasser 95 · Feuer 96 · Luft 98 · Raum 99 · Widmung 100</i>	
Die Elementargeister .....	100
Eine Beziehung zu nicht-materiellen Wesen aufbauen ....	107
Die Darbringung von Opfergaben .....	110
Seelenverlust und die Rückholung von Elementarenergien	118
Türkis, Pfeil und Seelentier .....	121
Rückholung der Elementarenergien – die Praxis .....	123
<i>Überblick über die gesamte Übung 124 · Die neun Atemzüge der Reinigung 125 · Guru Yoga 125 · Die vier Gäste 126 · Die Umwandlung des Körpers 128 · Die Umwandlung der Energie 131 Die Elementarenergien zurückholen 132 · Die Umwandlung des Geistes 136 · Das Langlebensmantra 138 · Widmung 139 · Die Praxis der Elementargöttin mit den anderen Elementen 139</i>	
Die Praxis im Alltag .....	144
 <b>Die fünf Elemente im Tantra</b> .....	 147
Pferd, Pfad, Reiter und Panzer .....	148
<i>Das Pferd: Prana 148 · Die Funktionen der fünf Pranas 149 · Der Pfad: die Kanäle 154 · Der Reiter: Tigle 157 · Der Panzer: die Keimsilben 157</i>	
Aspekte des Tantra .....	159
<i>Die Chakren 159 · Positiv und negativ 160 · Positive Qualitäten stabilisieren 163</i>	
Die Praxis des Tsa Lung .....	169
<i>Haltung 169 · Atem und Prana 170 · Transformation durch Halten und Loslassen 172 · Übungsanweisungen 174 · Die fünf äußeren Tsa-Lung-Übungen 175 · Die fünf inneren Tsa-Lung-Übungen 189 · Die fünf geheimen Tsa-Lung-Übungen 192</i>	
Die Chakren öffnen .....	196

<b>Die fünf Elemente im Dzogchen</b> .....	199
Die Große Vollkommenheit .....	199
Samsara erschaffen .....	201
Die Sechs Lampen .....	203
Klang, Licht und Strahlen .....	211
Mit Problemen leben .....	214
Samsara auflösen .....	217
Die Wertschätzung des Raumes .....	223
Einswerden mit dem Raum und den anderen vier Lichtern	228
Das Dunkelretreat: Visionen der fünf Elemente .....	230
 <b>Zum Abschluss</b> .....	 235
Danksagung .....	239
Die zwölf Tierkreiszeichen und ihre Richtungen .....	241
Literatur .....	242
Nützliche Adressen für Praktizierende .....	243
Das Gebet im Zwischenzustand in tibetischer Sprache und Schrift .....	244
Glossar .....	248