

INHALT

Das Gebet im Zwischenzustand	11
Einführung	15
Die Bön-Tradition	18
Die Elemente	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

Die fünf Elemente im Schamanismus	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 ·</i>	
<i>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
 Die fünf Elemente im Tantra	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: Tige 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

Die fünf Elemente im Dzogchen	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
Zum Abschluss	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