

Liste der Abbildungen

Vorwort von Dilgo Khyentse Rinpoche19

Einführung der Übersetzer21

Patrul Rinpoche und seine spirituelle Tradition

Die Stadien der Praxis

Zu dieser Übersetzung

Zur Geschichte des tibetischen Buddhismus32

*Die Worte meines vollendeten Lehrers:
Ein Leitfaden für die Vorbereitenden Übungen
der „Herzessenz der weiten Dimension“
des Dzogchen*

Prolog41

*Erster Teil:
Die gewöhnlichen oder äusseren
Vorbereitenden Übungen*

1. Kapitel

Die Schwierigkeit, die Freiheiten und Vorteile vorzufinden45

Die richtige Art und Weise, den Unterweisungen zuzuhören

Die eigentliche Erläuterung über die Schwierigkeit,

auf die Freiheiten und Vorteile zu treffen

2. Kapitel

Die Vergänglichkeit des Lebens83

Die Vergänglichkeit des äußeren Universums,

in dem die Wesen leben

Die Vergänglichkeit der Wesen, die im Universum leben

Die Vergänglichkeit der heiligen Wesen

Die Vergänglichkeit der Mächtigen

Andere Beispiele der Vergänglichkeit

Die Ungewißheit der Umstände des Todes

Die Gewißheit der Vergänglichkeit

3. Kapitel	
Die Bedrängnis in Samsâra	107
Das Leiden in Samsâra im allgemeinen	
Die spezifischen Leiden der Wesen in den sechs Daseinsbereichen	
4. Kapitel	
Karma, das Gesetz von Ursache und Wirkung	153
Negatives Verhalten, das abgelegt werden muß	
Heilsame Verhaltensweisen, die wir uns aneignen müssen	
Die alles entscheidende Qualität unserer Taten	
5. Kapitel	
Der Lohn der Befreiung	191
Ursachen der Befreiung	
Das Ergebnis: Die drei Ebenen der Erleuchtung	
6. Kapitel	
Wie man dem spirituellen Freund folgt	195
Den Lehrer prüfen	
Dem Lehrer folgen	
Der Verwirklichung und dem Verhalten des Lehrers nacheifern	

***Zweiter Teil:
Die außergewöhnlichen oder inneren
Vorbereitenden Übungen***

7. Kapitel	
Zufluchtnahme, die Ausgangsbasis aller Pfade	233
Der erste Schritt zur Zufluchtnahme	
Wie man Zuflucht nimmt	
Die Regeln und Vorteile der Zufluchtnahme	
8. Kapitel	
Das Erzeugen des Erleuchtungsgeistes, Wurzel des Mahâyâna	259
Den Geist in den vier unermesslichen Qualitäten üben	
Bodhichitta, den Erleuchtungsgeist erwecken	
Die Übung in den Regeln für Bodhichitta	

9. Kapitel

Der Lehrer als Vajrasattva –

Meditation und Rezitation als Reinigung von allen Trübungen . .337

Wie Trübungen durch Bekennen gereinigt werden

Die vier Kräfte

Die eigentliche Meditation über Vajrasattva

10. Kapitel

Das Mandala-Opfer als Ansammlung von Verdienst und Weisheit 359

Die Notwendigkeit der zwei Ansammlungen

Das Mandala der Vervollkommenung

Das Opferungs-Mandala

11. Kapitel

Die Kusâli Ansammlung:

Die vier Dämonen mit einem einzigen Streich vernichten375

Der Körper als Opfergabe

Die Praxis

Der Sinn der Chöd-Praxis

12. Kapitel

Guruyoga – Eingangspforte für den Segen und höchste

Methode, um die Weisheit der Verwirklichung zu erwecken389

Weshalb Guruyoga praktiziert wird

Wie Guruyoga praktiziert wird

Die Entstehungsgeschichte der Lehre der Frühen Übersetzung

Die Ausbreitung der Herzlehren im Schneeland Tibet

Dritter Teil: Der rasche Pfad der Bewußtseinsübertragung

13. Kapitel

Bewußtseinsübertragung,

die Unterweisung für Sterbende: Buddhaschaft ohne Meditation 437

Die fünf Arten der Bewußtseinsübertragung

Gewöhnliche Übertragung mit Hilfe der drei Metaphern

Abschluß	455
Nachwort von Jamgon Kongtrul Lodrö Thaye	465

Anhang

Die Struktur des Buches	469
Anmerkungen	477
Glossar	511
Literaturverzeichnis	563
1. Von Patrul Rinpoche zitierte Texte	
2. Nachschlagewerk für Anmerkungen und Glossar	
3. Werke von Patrul Rinpoche	
4. Biographien von Patrul Rinpoche	
5. Sekundärquellen	