

Inhalt

Liste der Abbildungen	15
Vorwort des Dalai Lama	17
Vorwort von Dilgo Khyentse Rinpoche	19
Einführung der Übersetzer	21
Patrul Rinpoche und seine spirituelle Tradition	
Die Stadien der Praxis	
Zu dieser Übersetzung	
Zur Geschichte des tibetischen Buddhismus	32

DIE WÖRTE MEINES VOLLENDETEN LEHRERS
Ein Leitfaden für die vorbereitenden Übungen
der „Herzessenz der weiten Dimension“ des Dzogchen

Prolog	41
--------------	----

ERSTER TEIL

Die gewöhnlichen oder äußeren vorbereitenden Übungen

I. KAPITEL

Die Schwierigkeit, die Freiheiten und Vorteile vorzufinden ...	45
Die richtige Art und Weise, den Unterweisungen zuzuhören	
Die eigentliche Erläuterung über die Schwierigkeit, die Freiheiten und Vorteile zu treffen	

2. KAPITEL

Die Vergänglichkeit des Lebens	83
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	

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 grenzenlosen Eigenschaften 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 Vervollkommnung	
Das Opferungs-Mandala	

11. KAPITEL

Die Kusâli-Ansammlung:	
Die vier Dämonen mit einem einzigen Streich vernichten	375
Die Praxis	
Der Sinn der Chöd-Praxis	

12. KAPITEL

Guruyoga – Eingangspforte für den Segen und höchste Methode, um die Weisheit der Verwirklichung zu erwecken	389
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	517
Literaturverzeichnis	559