

# Inhalt

Widmung von Tulku Urgyen Rinpoche	7
Ratschlag an mich selbst	9
Vorwort von Seiner Heiligkeit	
Dilgo Khyentse Rinpoche	17
Zusammenfassung zum Mahamudra – Eine Einführung von Tulku Urgyen Rinpoche	19
Prolog	27
<b>1. Teil: Mahamudra des Grundes</b>	29
Die Sicht	31
<b>2. Teil: Mahamudra des Pfades</b>	45
Shamatha und Vipashyana	47
Fehler und Qualitäten	58
Erfahrung und Verwirklichung	68
Die vier Yogas	73
Die Fünf Pfade und die Zehn Bhumis	89
Verstärkung	104
<b>3. Teil: Mahamudra der Frucht</b>	109
Die drei Kayas der Buddhaschaft	111
Epilog	121
Nachwort des Übersetzers	129
Glossar	133