

# **Inhaltsverzeichnis**

Geleitwort von Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama.....	7
Vorwort von Tschökyi Nyima Rinpotsche.....	8
Danksagung.....	9
Anmerkungen zur deutschen Übersetzung.....	11

## **Erster Teil: Lebensgeschichten**

Eine Kurzbiografie von Djetsün Dragpa Gyaltsen.....	13
Die Lebensgeschichte von Tschogye Tritschen Rinpotsche.....	19

## **Zweiter Teil: Der Wurzeltext**

Kernunterweisungen zum Geistestraining des „Sich Lösen von den Vier Anhaftungen“ von <i>Djetsün Dragpa Gyaltsen</i> .....	55
--	----

## **Dritter Teil: Der Kommentar**

Kommentar zum Sich Lösen von den Vier Anhaftungen von <i>Tschogye Tritschen Rinpotsche</i> .....	62
---	----

1. Die Geschichte.....	62
2. Haften an diesem Leben.....	79
3. Haften an Samsara.....	124
4. Haften am eigenen Nutzen.....	146
5. Haften in der Sicht.....	166

Zitatverzeichnis.....	206
Anhang I: Das Liniengebet.....	208
Anhang II: Der tibetische Text des Gesanges von <i>Jetsün Dragpa Gyaltsen</i> .....	211