

INHALT

Geleitwort von Tschögyam Trungpa, Rinpoche	7
Vorwort	9
Anmerkungen zur deutschen Übersetzung	17

EINFÜHRUNG

1. Beschreibung und Hintergrund 21
2. Die Praxis der vier vorbereitenden Übungen 29
*Interviews mit Kalu Rinpoche, Deshung Rinpoche und
Tschögyam Trungpa, Rinpoche* 29

DAS LICHT DER GEWISSHEIT

Anrufung 53

1. Die vier allgemeinen vorbereitenden Übungen 55
Vorrede 57
 1. Der kostbare menschliche Körper 58
 2. Vergänglichkeit 64
 3. Handlung, Ursache und Wirkung 68
 4. Die Nachteile von Samsara 75Schlußfolgerung 81
2. Die erste der vier besonderen vorbereitenden Übungen:
Die Zufluchtnahme und das Erwecken der erleuchteten
Geisteshaltung 85
Die Zufluchtnahme 86
Das Erwecken der erleuchteten Geisteshaltung 94
3. Die zweite der vier besonderen vorbereitenden Übungen:
Das hundertsilbige Mantra von Vajrasattva, welches
schädliche Handlungen reinigt und Verdunkelungen entfernt 107
Einleitung 108
Praktische Anweisungen 109
Kommentar 112

4. Die dritte der vier besonderen vorbereitenden Übungen: Das Mandala-Opfer, welches die beiden Ansammlungen vervollständigt	121
Praktische Anweisungen	125
Kommentar	136
Schlußfolgerung	143
5. Die vierte der vier besonderen vorbereitenden Übungen: Der Guru-Yoga, welcher sehr schnell Segen über- trägt	147
Meditation	149
Kommentar	153
Schlußfolgerung	162
Schlußwort	167
Abkürzungen	169
Anmerkungen	171
Literaturverzeichnis	197
Abbildungsverzeichnis	201
Register 1: Allgemeine Namen und Begriffe	203
Register 2: Tibetische Fachausdrücke und Namen	215
Inhalt	219