

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
<i>Interviews mit Kalu Rinpoche, Deshung Rinpoche und Tschögyam Trungpa, Rinpoche</i>	29

DAS LICHT DER GEWISSEIT

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	75
Schlußfolgerung	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 Übun- gen: Das hundertsilbige Mantra von Vajrasattva, wel- ches schädliche Handlungen reinigt und Verdunkelun- gen 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 überträgt 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