

Inhalt

Vorwort	7
Dank	13
Teil eins – Den Pfad betreten	17
1. Erste Schritte	19
2. Meditation	48
3. Ein kurzer Blick auf meine Gurus	87
Teil zwei – Die vier allgemeinen grundlegenden Übungen	101
4. Der erste Gedanke, der den Geist umkehrt	103
5. Der zweite Gedanke, der den Geist umkehrt	134
6. Der dritte Gedanke, der den Geist umkehrt	160
7. Der vierte Gedanke, der den Geist umkehrt	185
Teil drei – Die vier besonderen grundlegenden Übungen	227
8. Die erste besondere Übung	229
9. Die zweite besondere Übung	321
10. Die dritte besondere Übung	359
11. Die vierte besondere Übung	402
12. Nach der Ngöndro	467
Glossar	477
Ausgewählte Literatur	491
Quellenangaben	493
Über die Tergar-Meditationsgemeinschaft	495
Namens- und Sachregister	497