

Inhalt

EINFÜHRUNG	9
VORBEREITENDE ÜBUNGEN	13
Die allgemeinen vorbereitenden Übungen	13
Vajrasattva	13
Zuflucht und Bodhicitta	16
Maṇḍalas darbringen	19
Guru-Yoga	26
Das besondere Vermehren der Ansammlungen	28
Relatives Bodhicitta	29
Letztendliches Bodhicitta	30
HAUPTPRAXIS	
ENTSTEHUNGS- UND VOLLENDUNGSPHASE	33
Entstehungsphase	33
Yoga der Gottheit	33
<i>Die vier Phasen des Yogas der Gottheit</i>	34
<i>Opferungen und Preisungen darbringen</i>	37
<i>Üben von Klarheit, Stabilität</i>	
<i>und Erinnern der Reinheit</i>	37

<i>Klares Visualisieren der Gottheit</i>	37
<i>Stabiler Stolz</i>	40
<i>Erinnern der Reinheit</i>	41
Yoga der Rezitation	43
Meditation auf das Rad	43
Die eigentliche Rezitationspraxis	44
Vollendungsphase	47
Vollendungsphase mit Merkmalen	47
<i>Schutzkreis-Meditation</i>	47
<i>Säule der Lebenskraft</i>	52
Vollendungsphase ohne Merkmale	52
ABSCHLIESSENDE AKTIVITÄTEN	55
Wiedererscheinen	55
Zusätzliche Aktivitäten	56
SCHLUSSWORTE	57