

# Inhalt

Vier Arten der Altarvorbereitung	9
Ausführliche Vorbereitung	9
Mittlere Vorbereitung	11
Kurze Vorbereitung	11
Ohne Vorbereitung	11
Aufbau der Sitzung	12
Grundvisualisation	12
Verbeugungen darbringen	15
Bad und Kleidung darbringen	15
Weitere Gaben darbringen	16
Meditationen während der Mantra-Rezitation	17
Im Stil der Sutra-Tradition	17
Im Stil des Kriyatantra	18
Im Stil des Caryatantra	19
Im Stil des Yogatantra	19
Im Stil des Anuttarayoga-Vater-Tantra	20
Im Stil des Anuttarayoga-Mutter-Tantra	21
Langlebenspraxis	22
Praktiken der Vollendungsphase im Stil des nondualen Tantras	25
Zusätzliche Hinweise	26
Das kurze Gebet zur Wiedergeburt in Sukhāvati:	31