

## Linkliste für Phowa- und Bardo-Dateien

Okay, ich gebe es ja zu: Es dauert ewig, bis diese 35 Dateien heruntergeladen sind, wenn man kein Abo abschließt. Aber was soll's, Sie haben ja Zeit und diese buddhistischen Belehrungen haben Zeit. Es ist jedoch empfehlenswert, diese 14 Videos mit deutschen Untertiteln, die der Player eigentlich erkennen sollte (wenn nicht, schaffen Sie sich einen anderen Player an), mal gesehen, oder vielleicht auch praktiziert zu haben. Hier erfahren Sie vieles über die aufeinanderfolgenden Bardos und erhalten dadurch auch wieder etwas Wissen, das für das Dzogchen verwendbar ist. Auch die Links in der Readme-Datei sollten Sie sich anschauen. In 'Die wertvolle Girlande' erfährt man zum Beispiel auch etwas über die Visionen, die erscheinen, wenn man stirbt.

Laden Sie zuerst alle der unten aufgeführten 35 Dateien herunter in einen Ordner (ca. 3,5 Giga-Byte). Öffnen Sie dann die 'zip.001'-Datei (durch das Auswählen dieser Datei sollten tatsächlich alle 35 Dateien miteinander entpackt werden), am besten mit 7zip, einem hervorragendem Zip-Programm, aber auch mit jedem anderen Zip-Programm sollte das Folgende möglich sein. Bei 7zip erscheint beim Öffnen der 'Phowa.zip.001' der Inhalt der Zip-Datei (ein Ordner Phowa), von dieser Ebene aus gehen Sie in dieser Verzeichnis-Struktur von 7zip eine Ebene zurück (rechter Pfeil oben links) und klicken mit der rechten Maustaste auf die Datei **Phowa.zip.001** und auf 'Entpacken'.

Entpacken Sie diese an einen Ort auf Ihrem PC, wo sie bleiben kann (ca. noch einmal 3,5 Giga-Byte). Vielleicht funktioniert dies auch, wenn Sie im Browser mit der rechten Maustaste auf die Datei **Phowa.zip.001** klicken. Verändern Sie nach dem Entpacken möglichst nichts in diesem Ordner und seinen Unterordnern, da sonst die Verlinkung nicht mehr funktioniert.

<b>Phowa.zip.001</b>	<a href="https://depositfiles.com/files/a92chrnhc">https://depositfiles.com/files/a92chrnhc</a>
Phowa.zip.002	<a href="https://depositfiles.com/files/mexk9os5h">https://depositfiles.com/files/mexk9os5h</a>
Phowa.zip.003	<a href="https://depositfiles.com/files/0lmyh4562">https://depositfiles.com/files/0lmyh4562</a>
Phowa.zip.004	<a href="https://depositfiles.com/files/01t64c2uk">https://depositfiles.com/files/01t64c2uk</a>
Phowa.zip.005	<a href="https://depositfiles.com/files/wq008ln3a">https://depositfiles.com/files/wq008ln3a</a>
Phowa.zip.006	<a href="https://depositfiles.com/files/12km4eaxz">https://depositfiles.com/files/12km4eaxz</a>
Phowa.zip.007	<a href="https://depositfiles.com/files/b5pf26scx">https://depositfiles.com/files/b5pf26scx</a>
Phowa.zip.008	<a href="https://depositfiles.com/files/8kr0sj80e">https://depositfiles.com/files/8kr0sj80e</a>
Phowa.zip.009	<a href="https://depositfiles.com/files/lq7h5k4mz">https://depositfiles.com/files/lq7h5k4mz</a>
Phowa.zip.010	<a href="https://depositfiles.com/files/df195rw12">https://depositfiles.com/files/df195rw12</a>
Phowa.zip.011	<a href="https://depositfiles.com/files/wec3e1u97">https://depositfiles.com/files/wec3e1u97</a>
Phowa.zip.012	<a href="https://depositfiles.com/files/gwww8zn4s">https://depositfiles.com/files/gwww8zn4s</a>

Phowa.zip.013	<a href="https://depositfiles.com/files/tm3zlgpmg">https://depositfiles.com/files/tm3zlgpmg</a>
Phowa.zip.014	<a href="https://depositfiles.com/files/8vf7zouua">https://depositfiles.com/files/8vf7zouua</a>
Phowa.zip.015	<a href="https://depositfiles.com/files/x93tma6xm">https://depositfiles.com/files/x93tma6xm</a>
Phowa.zip.016	<a href="https://depositfiles.com/files/e8uugpdc4">https://depositfiles.com/files/e8uugpdc4</a>
Phowa.zip.017	<a href="https://depositfiles.com/files/eyurh4to9">https://depositfiles.com/files/eyurh4to9</a>
Phowa.zip.018	<a href="https://depositfiles.com/files/9fvoqojm4">https://depositfiles.com/files/9fvoqojm4</a>
Phowa.zip.019	<a href="https://depositfiles.com/files/st6tmrfya">https://depositfiles.com/files/st6tmrfya</a>
Phowa.zip.020	<a href="https://depositfiles.com/files/38tv9uc9t">https://depositfiles.com/files/38tv9uc9t</a>
Phowa.zip.021	<a href="https://depositfiles.com/files/1yjbqx9cz">https://depositfiles.com/files/1yjbqx9cz</a>
Phowa.zip.022	<a href="https://depositfiles.com/files/mk3gcng5u">https://depositfiles.com/files/mk3gcng5u</a>
Phowa.zip.023	<a href="https://depositfiles.com/files/b4ah5p20a">https://depositfiles.com/files/b4ah5p20a</a>
Phowa.zip.024	<a href="https://depositfiles.com/files/f2sfirepz">https://depositfiles.com/files/f2sfirepz</a>
Phowa.zip.025	<a href="https://depositfiles.com/files/mi8bln6dw">https://depositfiles.com/files/mi8bln6dw</a>
Phowa.zip.026	<a href="https://depositfiles.com/files/7fgugp9rx">https://depositfiles.com/files/7fgugp9rx</a>
Phowa.zip.027	<a href="https://depositfiles.com/files/33acxs876">https://depositfiles.com/files/33acxs876</a>
Phowa.zip.028	<a href="https://depositfiles.com/files/iwtc02ota">https://depositfiles.com/files/iwtc02ota</a>
Phowa.zip.029	<a href="https://depositfiles.com/files/2t7henhou">https://depositfiles.com/files/2t7henhou</a>
Phowa.zip.030	<a href="https://depositfiles.com/files/ejziz88d">https://depositfiles.com/files/ejziz88d</a>
Phowa.zip.031	<a href="https://depositfiles.com/files/muj7ldunf">https://depositfiles.com/files/muj7ldunf</a>
Phowa.zip.032	<a href="https://depositfiles.com/files/enflbyofc">https://depositfiles.com/files/enflbyofc</a>
Phowa.zip.033	<a href="https://depositfiles.com/files/h64pgfvmk">https://depositfiles.com/files/h64pgfvmk</a>
Phowa.zip.034	<a href="https://depositfiles.com/files/98vywvyxz">https://depositfiles.com/files/98vywvyxz</a>
Phowa.zip.035	<a href="https://depositfiles.com/files/mfzugfgql">https://depositfiles.com/files/mfzugfgql</a>

Von der Readme-Datei aus sollten Sie eigentlich alles Bedienen können (hier dürfte wohl die Readme.html die bessere Lösung sein), aber manchmal, wegen den verschiedenen Browsern und Programmen, funktioniert eben etwas nicht. Dann müssen Sie sich durch die Unterverzeichnisse wühlen und die Dateien manuell starten.

Gerade für Anfänger, aber auch für Fortgeschrittene, ist es gut, anstatt eine Meditation zu machen, sich entspannt eines dieser Videos anzusehen. Es ist auch gut, vor dem Anschauen der Videos kurz Zuflucht zu nehmen und Bodhichitta zu erzeugen, und nach dem Video dann den Verdienst zu widmen.

Viel Vergnügen und Erfolg !