

# Inhalt

---

Vorwort .....	7
Anmerkung und Dank .....	10
Allgemeine einführende Gebete .....	13
Einführung .....	17
Vers 1 – Die Sichtweise von Dzogchen .....	19
Hinayana und Mahayana .....	24
Tantra .....	26
Dzogchen .....	28
Die Funktion von Ritualen .....	29
Meditation mit ›A‹ .....	31
Wer bin ich? – Ein allgemeines Prinzip von Dzogchen .....	33
Zuflucht und Praxis von ›A‹ .....	36
Vers 2 – Allgemeine Unterweisungen .....	38
Vers 3 – Meditation über Samsara .....	41
Vers 4 – Die Gelegenheit dieses Lebens .....	45
Vers 5 – Samsara ist ein sehr gefährlicher Ort .....	48
Vers 6 – Zuflucht nehmen .....	51
Vers 7 – Die Verpflichtung des Bodhicitta .....	53
Vers 8 – Bewusstheit, Karma und tugendhaftes Handeln .....	56
Vers 9 – Die erschreckende Erfahrung des Todes .....	62
Vers 10 – Die lebendige Erfahrung des Guru .....	65
Vers 11 & 12 – Buddhaschaft in unserer Hand .....	68
Die Praxis der drei ›A‹ .....	70
Vers 13 – Nach der Natur des Geistes Ausschau halten .....	73
Shiné – die Übung der Konzentration .....	76
Woher kommen die Erscheinungen? .....	77

Frei von Geschäftigkeit sein .....	79
Nach der Natur des Geistes schauen .....	81
Vers 14 – Die Natur des Geistes .....	82
Vers 15 – Der Urgrund von allem .....	86
Nicht so fest .....	89
Vers 16 – Der Anfang von Samsara .....	93
Vers 17 – ›Ich‹ und ›Mich‹ .....	96
Vers 18 – Die Falschheit erkennen .....	99
Vers 19 – Entspanne dich, frei von Festhalten... ..	102
Vers 20 – »Iss die Suppe!« .....	106
Die Praxis von ›Phät‹ .....	108
Die Funktion der Initiation .....	110
Meditation über Machig Labdrön .....	111
Vers 21 – Erkenne den entscheidenden Punkt .....	116
Vers 22 – Geschäftig in die Irre gehen .....	118
Vers 23 – Nur ein Spielball .....	120
Vers 24 – Der Fehler, sich auf Objekte zu konzentrieren .....	123
Vers 25 – Die Große Vollendung .....	127
Vers 26 – Im natürlichen Zustand verweilen .....	131
Vers 27 – Verwirrung löst sich selbst auf .....	134
Vers 28 – Immer schon gegenwärtig .....	137
Vers 29 – Lass es in Ruhe .....	139
Vers 30 – Die Kette der Gedanken .....	142
Vers 31 – Illusion und Ethik .....	145
Vers 32 – Bewusstheit, Bewusstheit und nochmals Bewusstheit .....	152
Vers 33 – Unsere Lebenslüge .....	155
Vers 34 – Sei gut zu dir .....	157
Vers 35 – Es gibt nichts besseres als dieses .....	160
Vers 36 – Auf dem richtigen Weg .....	162
Vers 37 – Bewahre die Linie .....	164
Vers 38 – Eine Unterweisung für das Herz und nicht für den Intellekt .....	166
Verse 39 & 40 – Kolophon .....	168
Anhang: Machig Labdröns Unterweisung über die Natur der Weisheit .....	170
Allgemeine abschließende Gebete .....	174
Der Wurzeltext: »Der Spiegel der Klaren Bedeutung« .....	178
Fußnoten und Nachwort des Übersetzers .....	187
Weitere Lektüre .....	191