

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Herausgeberin	7
Einführung:	
Mahamudra: Die absolute Wirklichkeit	11
Erster Teil: Die Lehren des Buddha	25
1. Sutra: Verblendungen ablehnen	27
2. Tantra: Verblendungen umwandeln	32
Zweiter Teil: Guruyoga	53
3. Wir brauchen jemanden, der uns den Weg zeigt . . .	55
4. Mitgefühl: Das Herz des Weges	61
5. Guru Chenrezig visualisieren	70
6. Gaben und Bittgebete darbringen	86
7. Mit Guru Chenrezig verschmelzen	103
Dritter Teil: Mahamudra	107
8. Zur Mahamudra-Gottheit werden	109
9. Das Tiefe und das Klare	120
10. Klarheit und göttlicher Stolz	125
11. Alle Erscheinungen in Chenrezig verwandeln . . .	131
12. Sprachliche und geistige Rezitation	139
13. Dem Negativen die Tür verschließen	144

14. Die beiden Hindernisse bei der Entwicklung von Sammlung	151
15. Verblendungen können uns die Wirklichkeit zeigen	157
Vierter Teil: Mahamudra im Alltag	165
16. Verwirklichungen erlangen.	167
17. Eure Weisheit ist euer Guru	174
18. Jeden Augenblick zur Meditation werden lassen. .	179
Anhang: Die Untrennbarkeit des Gurus von Chenrezig . .	189
Anmerkungen.	211
Glossar	216