

Inhalt

Vorwort von S. H. dem Dalai Lama	9
Brief von S. H. Lungtog Tenpai Nyima	11
Einführung	12
1. Mein Leben und meine Erfahrung der Lehren	15
2. Shenrab Miwoche und die Geschichte des Bön	37
3. Die Bön-Lehren	43
4. Bönpo-Dzogchen	47
5. Wie und warum man üben sollte	63
6. Shine – das Ruhige Verweilen	84
7. Nyamshag – die Kontemplation	97
8. Integration	108
9. Kunzhi – der Grund von allem	131
10. Ma – die Mutter	135
11. Bu – der Sohn	143
12. Tsal – die Energie	150
13. Die Fünf Reinen Lichter	163
14. Trikāya – die drei Dimensionen	177
15. Trekchöd und Thögal	187
16. Sūtra und Dzogchen	199
17. Der Tod und andere Zwischenzustände	204
Anhang:	
I. Der erste Zyklus: die Neun Wege	227
II. Der zweite Zyklus: die Vier Pforten und das Fünfte, die Schatzkammer	234
III. Über das <i>Zhang Zhung Nyan Gyud</i>	235
IV. Deutsch-Tibetisch-Glossar der Fachtermini	240
Glossar	247