

Inhalt	Seite
Vorwort von Tsoknyi Rinpoche	8
Einführung von Guy Armstrong	10
Liste der Abkürzungen und Quellenangaben	16
Die Essenz des Geistes	18
1 Endgültige und herkömmliche Realität	19
<i>Die Suche nach Freiheit</i>	21
<i>Herkömmliche und endgültige Wahrheit</i>	24
<i>Was ist ein Lebewesen?</i>	26
<i>Wo sind wir?</i>	27
<i>Der Mittlere Weg</i>	28
2 Der Ort des Nicht-Verweilens	
<i>Die Beschränkungen des bedingten Geistes</i>	31
<i>Historische Belehrungen über das Nicht-Verweilen</i>	33
<i>„Wo“ ist nicht anwendbar</i>	35
<i>Stilles, fließendes Wasser</i>	38
<i>„Wo“ und „Was“ sind nicht anwendbar</i>	40
<i>„Wann“ ist nicht anwendbar</i>	42
<i>Öl und Wasser</i>	44
<i>Atmen und Gehen</i>	46
Buddha sein	50
3 Die Sicht aus dem Wald	51
<i>Je schneller man eilt, desto langsamer kommt man voran</i>	52
<i>Buddha ist Gewährsein</i>	57
<i>Hat jemand meine Augen gesehen?</i>	58
<i>Das Erlöschen verwirklichen</i>	60
<i>Nicht aus „Dem“ gemacht</i>	63
<i>Reflektierendes Nachforschen</i>	66
<i>Angst vor der Freiheit</i>	68

4 Das Erlöschen des Bewusstseins	71
<i>Sich dem Todlosen zuwenden</i>	71
<i>Nicht unterstütztes Bewusstsein</i>	76
<i>Bewusstsein: unsichtbar, strahlend, grenzenlos</i>	77
<i>Anatomie des Erlöschens</i>	79
<i>Ärgert dich das Geräusch?</i>	82
<i>Die Erde berühren</i>	84
5 Immanent und transzendent	89
<i>Klärung und mitfühlende Absicht</i>	91
<i>Die Praxis der Weisheit klären</i>	95
<i>Buddha sein</i>	98
<i>Mitgefühl und Weisheit: immanent und transzendent</i>	98
<i>Weise Freundlichkeit: Lieben ist nicht gleich mögen</i>	100
<i>Wenn das Schlimmste passiert</i>	103
<i>Gegenverkehr</i>	108
Wer Bist Du?	112
6 Kein Buddha anderswo	113
<i>Erkennend sein</i>	113
<i>Buddha, Dharma und Sangha</i>	115
<i>Der Dharma gewahr seiner eigenen Natur</i>	116
<i>„Sein oder Nichtsein“ ist die falsche Frage</i>	119
<i>Die Macht zu läutern</i>	121
<i>Kein Buddha anderswo</i>	122
<i>Eintritt ins Zimmer 101</i>	125
<i>Angst vor Versagen</i>	131
7 Nicht mehr auf dem Rad	137
<i>Lebensbejahung und -verneinung</i>	138
<i>Das nicht Offenbarte</i>	142
<i>Das Unbegreifliche</i>	146
<i>Der Prozess der Wiedergeburt</i>	149
<i>Ausstiegspunkte aus dem Kreislauf</i>	154
<i>„Ich mag es, aber ich will es nicht“</i>	158
<i>Am Anfang</i>	159
<i>Unaufhörlicher Hunger</i>	161

8 Das tragbare Retreat	
Anatomie eines Rituals	165
Zuflucht und ethische Grundsätze	168
Zwei Arten von Menschen	169
Ein natürliches Gesetz	170
Der fünfte ethische Grundsatz	172
Sila ist ein anderes Wort für Glück	173
Eine Auswahl der rezitierten Texte	175
Glossar	185