

# Inhalt

VORWORT. Brief von Meister Shangshi	7	4 Second Enlightenment – Das Wichtigste: Verbindung	88
4 Second Enlightenment	9	4 Second Enlightenment – Keine Meditation & keine Visualisierung	90
Ursprung der 4 Second Enlightenment	12	4 Second Enlightenment – Ein komplettes & ausgefeiltes System	94
Was ist Dzogchen?	13	4 Second Enlightenment – Einführung in die Methode	96
Lehre des Zukunftsbuddhas Maitreya	17	4 Second Enlightenment – Vorbereitung	98
Überblick über die Situation heute	26	4 Second Enlightenment – Eröffnungsmantra	99
Dzogchen – Schlüssel zum Wahren Leben	31	4 Second Enlightenment – 1. Sekunde	100
Selbstemergenz und Selbstbefreiung		4 Second Enlightenment – 2. Sekunde	104
Die Schlange löst den Knoten von allein	38	4 Second Enlightenment – 3. Sekunde	108
Unsere Wahl – unsere Sichtweise	40	4 Second Enlightenment – 4. Sekunde	114
Dao im Internetzeitalter	47	4 Second Enlightenment – 5. Schritt: Anxi-Praxis (Pause)	117
Absolutes Umdenken		Drei Arten, Anxi zu erfahren	119
Verbunden – die neue Art zu leben	51	Fünf Qualitäten des Vollkommenen Anxi	120
Der Spirit – Brücke zum Wahren Sein	53	Zwei Richtungen der Anxi-Praxis	122
Licht der Lebendigkeit	57	Übertragung durch den Meister	124
Mutterlicht trifft Kinderlicht		Zwei Arten der Anwendung	125
Rückkehr ins Wahre Leben	59	Die fünf häufigsten Fehler	126
Das Ego		Wie man die Qualität verbessert	127
Stabile Kontrolle über unser Leben	63	4 Second Enlightenment – Zusammenfassung Ablauf Basis-Level	128
Wie arbeitet das Ego?	68	4 Second Enlightenment – FRAGEN & ANTWORTEN	130
Ego und Spirit	71	Anwendungen der 4 Second Enlightenment	158
Drei Kernpunkte des echten Dzogchen	72	MEISTER SHANGSHI	162
Drei Säulen des Weges	73		
4 Second Enlightenment – DIE PRAXIS	76		
4 Second Enlightenment – Dreistufiges System	77		
4 Second Enlightenment – Drei Kernpunkte des Basis-Levels	82		
4 Second Enlightenment – Beauty of Life und Maitri-Spirit	83		

Meister Shangshi: 4 Second Enlightenment

Hrsg.: Andrea Thiele

Hamburg, Dao-Verlag, 2024

1. Auflage 2024 / ISBN 978-3-947666-04-1

© Dao-Verlag GbR, Hamburg 2024 – Alle Rechte vorbehalten

© Coverdesign: Nine Winderlich / Gestaltung & Produktion: Andrea Thiele

© Text: Meister Shangshi / Andrea Thiele – Alle Rechte vorbehalten