

# Inhalt

Vorwort S.H. des XIV. Dalai Lama . . . . .	7
Einleitung zur überarbeiteten Ausgabe . . . . .	10
Vorwort des Autors . . . . .	14

## Erster Teil: Leben

1. Im Spiegel des Todes. . . . .	21
2. Vergänglichkeit. . . . .	34
3. Reflexion und Wandel . . . . .	49
4. Die Natur des Geistes . . . . .	64
5. Den Geist heimbringen . . . . .	80
6. Evolution, Karma und Wiedergeburt . . . . .	112
7. Bardos und andere Wirklichkeiten. . . . .	135
8. Dieses Leben: der natürliche Bardo . . . . .	145
9. Der spirituelle Pfad. . . . .	163
10. Die innerste Essenz. . . . .	188

## Zweiter Teil: Sterben

11. Herzensrat zur Sterbebegleitung . . . . .	211
12. Mitgefühl: das wunscherfüllende Juwel . . . . .	228
13. Spirituelle Hilfe für Sterbende. . . . .	253
14. Die Praktiken für den Zeitpunkt des Todes . . . . .	269
15. Der Sterbeprozess . . . . .	292

## Dritter Teil: Tod und Wiedergeburt

16. Der Grund . . . . .	309
17. Immanente Strahlung . . . . .	325
18. Der Bardo des Werdens . . . . .	339
19. Hilfe nach dem Tod. . . . .	353
20. Die Nahtod-Erfahrung – eine Himmelsleiter? . . . . .	376

## Vierter Teil: Schlussbetrachtungen

21. Der universale Prozess . . . . .	399
22. Diener des Friedens . . . . .	418

## Anhang

I. Meine Lehrer . . . . .	432
II. Fragen zum Tod. . . . .	438
III. Zwei Geschichten. . . . .	448
IV. Zwei Mantras . . . . .	458

Anmerkungen . . . . .	466
Literaturempfehlungen . . . . .	485
Danksagungen . . . . .	494
Über den Autor . . . . .	499
Rigpa. . . . .	500
Personen- und Sachregister. . . . .	505