

# INHALT

Prolog	7
TEIL EINS – Öl ins Feuer gießen	19
Kapitel 1: Wer bist du?	21
Kapitel 2: Erkenne die Welle an, aber verweile beim Ozean	32
Kapitel 3: Mit einem goldenen Löffel im Mund geboren	46
Kapitel 4: Vergänglichkeit und Tod	54
Kapitel 5: Weisheit entstehen lassen	66
Kapitel 6: Was wirst du im Bardo machen?	83
Kapitel 7: Lektionen von Milarepa	90
Kapitel 8: Der Bahnhof von Varanasi	101
Kapitel 9: Leerheit, nicht »Nichts«	118
Kapitel 10: Wenn du etwas siehst, sag etwas	132
Kapitel 11: Ein Besuch von der Panik, meiner alten Freundin	140
Kapitel 12: Ein Tag an den Ghats	151
Kapitel 13: Vom Schlaf und von Träumen	171
Kapitel 14: Schwimmen lernen	179
Kapitel 15: Memento Mori	186

TEIL ZWEI – Nach Hause zurückkehren	203
Kapitel 16: Wo der Buddha starb	205
Kapitel 17: Was ist Ihr Wunschtraum?	210
Kapitel 18: Durch die Dunkelheit kommen	223
Kapitel 19: Eine zufällige Begegnung	238
Kapitel 20: Nackt und bekleidet	250
Kapitel 21: Nicht wählerisch sein	256
Kapitel 22: Mit dem Schmerz arbeiten	265
Kapitel 23: Die vier Flüsse des natürlichen Leidens	273
Kapitel 24: Sich der Bardos entsinnen	280
Kapitel 25: Alles abgeben	290
Kapitel 26: Wenn der Tod eine gute Nachricht ist	302
Kapitel 27: Das Gewahrsein stirbt niemals	312
Kapitel 28: Wenn die Tasse zerbricht	323
Kapitel 29: Im Bardo des Werdens	337
Epilog	357
Dank	373
Glossar	375