

Inhalt

Einleitung	11
1. Der erstaunliche Fluss von Geburt und Tod	15
2. Kontinuierliche Veränderung	19
3. Eine Erinnerung, die vorübergeht	27
4. Wie wir leben, so sterben wir	33
5. Wenn sich die Erscheinungen dieses Lebens auflösen – der Bardo des Sterbens	41
6. Mingyur Rinpoches Geschichte	49
7. Das klare Licht der Mutter und des Kindes	55
8. Was durchläuft die Bardos?	63
9. Die zwei Wahrheiten	69
10. Neigungen	75
11. Fühle, was du fühlst	83
12. Der erste Schritt zum Mut: Bewusstes Nichtreagieren	91
13. Der zweite Schritt zum Mut: Ein positiver Blick auf die Kleshas	95
14. Zwei Übungen zum Transformieren des Herzens ...	101
15. Der dritte Schritt zum Mut: Emotionen als Weg zum Erwachen	105
16. Fünf Arten der Weisheit	109
17. Die Dinge so erfahren, wie sie sind: Der Bardo der Dharmata	119
18. Sich für die heilige Welt öffnen	127
19. Vom Offenen zum Konkreten: Ein ewiges Muster ..	137

20. In den Bardo des Werdens eintreten	143
21. Herzensrat	159
22. Die sechs Daseinsbereiche	163
23. Unsere nächste Geburt wählen	173
24. Anderen im Tod und im Sterben helfen	183
25. Im Bardo erwachen	193
 Zum Schluss	 197
 Anhang	 201
Anhang A: Eine Geschichte der Bardo-Lehren.	201
Anhang B: Übungen	203
Grundlegende Sitzmeditation	203
Meditieren mit offenem Gewahrsein – eine angeleitete Praxis	205
Tonglen.	207
Anhang C: Tabellen und Übersichten	210
Stadien der Auflösung.	210
Die fünf Buddha-Familien.	211
Die sechs Daseinsbereiche des Samsara.	213
 Dank	 214
Über die Autorin	215
Anmerkungen	217
Literaturverzeichnis	219
Sachregister	221