

Sogyal Rinpoche

Das  
tibetische Buch  
vom Leben  
und  
vom Sterben

Ein Schlüssel zum tieferen  
Verständnis von Leben und Tod

Mit einem Vorwort  
des Dalai Lama

Otto Wilhelm Barth Verlag

# Inhalt

Vorwort S. H. des XIV. Dalai Lama	7
Vorwort des Autors	11

## **Erster Teil: Leben**

1. Im Spiegel des Todes	17
2. Vergänglichkeit	31
3. Reflexion und Wandel	46
4. Die Natur des Geistes	61
5. Den Geist heimbringen	78
6. Evolution, Karma und Wiedergeburt	107
7. Bardos und andere Wirklichkeiten	131
8. Dieses Leben: der natürliche Bardo	141
9. Der spirituelle Pfad	159
10. Die Innerste Essenz	184

## **Zweiter Teil: Sterben**

11. Herzensrat zur Sterbebegleitung	209
12. Mitgefühl: Das wunscherfüllende Juwel	226
13. Spirituelle Hilfe für Sterbende	251
14. Die Praktiken für den Zeitpunkt des Todes	267
15. Der Sterbeprozess	290

### **Dritter Teil: Tod und Wiedergeburt**

16. Der Grund	307
17. Immanente Strahlung	323
18. Der Bardo des Werdens	338
19. Hilfe nach dem Tod	352
20. Die Nahtod-Erfahrung - eine Himmelsleiter?	375

### **Vierter Teil: Schlußbetrachtungen**

21. Der universale Prozeß	399
22. Diener des Friedens	419

### **Anhang**

I. Meine Lehrer	435
II. Fragen zum Tod	439
III. Zwei Geschichten	449
IV. Zwei Mantras	459
Anmerkungen	467
Literaturempfehlungen	482
Danksagungen	486
Über den Autor	489
Rigpa	490
Personen- und Sachregister	491