

Inhalt

1. Überblick und Einführung	11
1.1. Überblick über die Inhalte der Anthologie	12
1.2. Persönliche Einleitung der Autorin	18
1.3. Voraussetzungen zum Verständnis der Arbeit	22
1.4. Zu den Inhalten in diesem Buch	25
2. Energiematrizen im Leben und im Tod	27
2.1. Sterbliches und Unsterbliches in uns	28
2.2. Die Matrix des Seelensubstanzkörpers	46
2.3. Die Matrix des Bewusstseinskörpers	85
2.4. Die Matrix des Einheitskörpers	96
2.5. Das Schicksal der Energiekörper im Sterbeprozess	101
2.6. Knotenpunkte der Energiewege – die cakras	109
2.7. Spirituelle Aspekte der cakras Transmigration	126
3. Das Mysterium des Todes	141
3.1. Ein immerwährendes Mysterium	142
3.2. Der Yoga des Sterbens und die kuṇḍalinī	145
3.3. Einschlafen und die Erziehung der kuṇḍalinī	149
3.4. Sterben – Chaos, Hingabe und Transzendenz	154
3.5. Berichte aus den Meditationen	176
4. Die Phasen der Transmigration	183
4.1. Die Abschnitte und Modi von Leben und Sterben	184

4.2. Die Phasen des Sterbens	195
4.2.1. Phase 1 – 9 Monate schwanger mit Sterben	196
4.2.1.A Besondere Themen bei der Wieder- belebung der Geburtsvision	202
4.2.2. Phase 2 – Lebensrückschau	205
4.2.3. Phase 3 – Austritt – Das erste Tor	220
4.2.3.A Besondere Themen im Zusammenhang mit dem prāṇa-sūtra	228
4.2.4. Phase 4 – Feinstoffliche Reorganisation	232
4.2.4.A Gespräche nach der Praxis	239
4.2.5. Phase 5 – Loslassen	242
4.2.6. Phase 6 – Tunnel – das zweite Tor	249
4.2.6.A Was geschieht mit dem Ich?	257
4.2.7. Phase 7 – die erste Prüfung im zweiten antara – der friedliche Garten	261
4.2.8. Phase 8 – die zweite Prüfung im zweiten antara – die Höhle des Dunkels	270
4.2.9. Phase 9 – die Gesetze des Lebens im zweiten antara – die universelle Vision	276
4.2.10. Phase 10 – das dritte antara – Vorbereitung	281
4.2.10.A Das Klare Licht	284
4.2.10.B Fehlgeburten und Abbrüche	286
4.2.10.C Ein neues Leben	292
4.2.10.D Wer geht eigentlich durch die antaras?	293
4.3. Phase 0 – Amṛteśa – das Ende des Kreislaufs	300

5. Karmische Genetik und sādhana	309
5.1. Licht und Dunkelheit in Dualität und Einheit	310
5.1.1. Licht und Dunkelheit	312
5.1.2. Garten und Hölle	317
5.1.3. Lichtwesen, Dunkelwesen und die innere Seele der Erde	322
5.2. Karmische Genetik	328
5.2.1. Die karmische Matrix	330
5.2.2. Die Gesetze der Schöpfung und des karma	339
5.2.3. Das Beenden von karma	345
6. Anhang	355
6.1. Ein spirituelles Seniorenheim	356
6.2. Downloads	365
6.3. Unterschiede Sterbehütte/Mysterium des Todes	366
6.4. Glossar	368
6.5. Biblio- und Diskographie	383
6.6. Danksagung	385
6.7. Das Trishula-Zentrum und die Autorin	386
6.8. Adressen und Hinweise	388
6.9. Andere Werke von Shunyata Mahat	390
Abbildungen	
1. Das Medizinrad	80
2. Die Abschnitte des Lebens- und Wiedergeburtprozesses	194
3. Der Weg durch den Sterbe- und Wiedergeburtprozess	195

Tabellen

1. Tabelle der Kosmologie	33
2. Tabelle der Energiekörper	40
3. Tabelle der cakras	125

Praxis aus dem YOGA DES STERBENS

1.a. Beim Einschlafen das Sterben üben – Variante 1	150
1.b. Beim Einschlafen das Sterben üben – Variante 2	173
1.c. Beim Einschlafen das Sterben üben – Variante 3	218
2. In den Ozean zurückkehren	161
3. Die Geburtsvision wiederbeleben	197
4. Die Vergiftung durch Schuld beenden	211
5. Die karmische Kette durchtrennen	217
6. Das prāṇa-sūtra auswählen	222
7. In der Todesstunde bewusst bleiben	224
8. Den Tod überwinden	236
9. Gate gate pāragate	245
10. Direkter Zugang zum Klaren Licht und der Unendlichkeit	255
11. Den Geist beherrschen	266
12. Macht und Kraft im physischen und feinstofflichen Körper	274
13. Sich als universelles Wesen erfahren	279
14. Eine gute Wiedergeburt vorbereiten	289
15. Das ursprüngliche Gesicht erfahren	302