

INHALT

Vorwort	11
Der Tod und ich	15
Mit Herz und Seele	29
Herzmeditation	31
<i>Die Seele und das Menschsein – Himmel und Erde</i>	36
<i>Geburt und Tod im Licht des Göttlichen</i>	43
Meditation: Öffnen der Fenster – Sich verbinden mit dem Herzen des Himmels	64
<i>Melodien der Liebe</i>	68
Meditation: Melodien der Liebe	76
<i>Übergänge im Leben</i>	82
Die große Reise: Das Sterben	89
<i>Anfang und Ende und Mittendrin des Sterbens</i>	92
<i>Kofferpacken für die große Reise</i>	100
Checkliste Kofferpacken	104
<i>Verbindung und Entbindung: Briefe an die Lieben</i>	105
<i>Träume leben</i>	109
Meditation: Sanfte Entbindung – Leben deiner Träume	114
Checkliste: In dem Bewusstsein leben, sterblich zu sein	118

<i>Bis zum letzten Atemzug</i>	121
<i>Das Testament</i>	121
<i>Verfügung über persönliche Dinge</i>	123
<i>Patientenverfügung</i>	124
<i>Vollmacht</i>	128
<i>Verfügung über den Sterbeort</i>	130
<i>Innere Bilder und spirituelle Unterstützung</i>	140
<i>Meditation: Dein Sterben (als Vorstellung)</i>	148
<i>Meditation: Dein Sterben (wenn du dich wirklich auf die große Reise machst)</i>	151
<i>Checkliste: Bis zum letzten Atemzug</i>	154
<i>Vom letzten Atemzug bis zur Totenwache</i>	155
<i>Die Totensorge</i>	158
<i>Die erste Stunde nach dem letzten Atemzug</i>	161
<i>Liebevoller Abschied vom Körper</i>	163
<i>Das Ankleiden</i>	179
<i>Das Betten oder In-den-Sarg-Legen</i>	181
<i>Zeit der Totenwache</i>	185
<i>Sonderfälle Unfall und Gerichtsmedizin</i>	194
<i>Checkliste: Vom letzten Atemzug bis zum Ende der Totenwache</i>	197
<i>Meditation: Begleitung der Totenwache</i>	200

<i>Abschiedsfeier und Bestattung oder Kremierung</i>	205
<i>Bestattung und ihre Variationen</i>	206
<i>Abschiedsfeier</i>	216
<i>Trauern</i>	221
<i>Meditation: Wellen der Trauer</i>	229
<i>Wellen der Trauer – untergehen oder surfen lernen</i>	234
<i>Trauern ohne Tränen</i>	236
<i>Checkliste: Surfboard in den Wellen der Trauer</i>	239
<i>Umgang mit Trauernden</i>	241
<i>Meditation für das Mitgefühl</i>	244
<i>Vergänglichkeit oder: Die Kostbarkeit des Lebens</i>	247
<i>Das Leben aus ganzem Herzen leben</i>	249
<i>Quellennachweis</i>	251
<i>Ein paar Buchempfehlungen</i>	252
<i>Danksagung</i>	254