

Inhalt

Dank	7
Vorwort	9
Der Kreislauf des Lebens	11
Buddhismus und Wissenschaft	12
Ohne Anfang und Ende	16
Das Tibetische Totenbuch	22
Die Wege zum Glück	25
Die Vier Edlen Wahrheiten	25
Die Vier Grundgedanken	30
Dauerhaftes Glück finden	36
Die Zuflucht	39
Die Wege und Mittel im Diamantweg	41
Die Vorbereitung auf den Tod	49
Im Hier und Jetzt das Ende im Sinn	50
Annehmen und Loslassen	54
Sich zum Besten aller entwickeln	58
Die äußere Vorbereitung auf den Tod	61
Das innere Erleben des Sterbenden	67
Das Entstehen der Elemente	67
Das Auflösen der Elemente	71
Das Sterben geht weiter	78
Die Sterbegleitung	87
Würdevolles Abschiednehmen	88
Die Sechs Befreienden Taten	90

Sterben als Vorgang	103
Besondere Herausforderungen	107
Hilfe über den Tod hinaus	115
Der entscheidende Augenblick	123
Das Klare Licht des Wahrheitszustands	123
Die Lichtformen des Freudenzustands	128
Die Wiedergeburt	135
Die Wiedergeburt in den Daseinsbereichen	138
Langfristige Vorbereitung	149
Geschickte Mittel	153
Das Bewusste Sterben	159
Phowa in den Wahrheitszustand	163
Phowa in den Freudenzustand	164
Phowa in den Ausstrahlungszustand	165
Phowa-Kurse	171
Die Kunst des Sterbens	177
Meditationen	197
Glossar	217
Personenregister	238
Literatur	244
Über den Autor	246
Adressen	248
Anmerkungen	251