

# Inhalt

Erster Teil: Kunst des Lebens – Kunst des Sterbens	9
1    Ars longa, vita brevis: Eine Einleitung in die Thematik des Buches	11
Die Basis kontemplativer Geistesschulung	15
Gelassenheit, Mitgefühl und Luzidität	23
Begrenzte Vorstellungen über die Natur der Wirklichkeit	31
Buddhismus: Sich selbst studieren	41
Heilsames Handeln	47
Die unkörperliche Klarheit des Geistes	51
Die Vergeblichkeit allen weltlichen Strebens	59
Menschsein als einmalige Chance, völlige Erleuchtung zu erlangen	63
Den verborgenen Schatz entdecken	75
2    Vanitas oder Der Traum des Sisyphos	77
3    Der Vergänglichkeit aller Erscheinungen gewahr werden	97
4    Wenn wir träumen, dass wir träumen, sind wir dem Erwachen nah	113
5    Der Traum des Denkens und Sprechens und das Vorbild der Meister	125
6    Das Leben und Sterben von einem, der die Weisheit liebt	135
7    Erkenntnistheorie, selektive Wahrnehmung und Traumdeutung	151

8	Thanatologie als die Lehre über Sterben und Tod und ihre möglichen Quellen	161
9	Erlebnisberichte von Todesnähe und außerkörperlicher Erfahrung	177
10	Warum wir der Unzerstörbarkeit unseres Gewahrseins gewiss sein können	205
11	Die außerkörperlichen Erfahrungen heutiger Menschen und die Kunst der Entdopplung	213
12	Einige in allen Kulturen wiederkehrende Grundmotive der Seelenreise	227
12	Zufriedenheit ist der größte Schatz und Selbstvertrauen der beste Freund	251
14	Die Schwächung des Egos in Krankheit und im Sterben als Chance für Metanoia, Katharsis und Selbsterkenntnis	261

## Zweiter Teil: Leben und Sterben im Licht des erleuchteten Geistes von Weisheit und Mitgefühl 291

15	Von der alles verwirklichenden Kraft des Wünschens und der Intention	293
16	Wie in unserer Vergänglichkeit schon unsere Erlösung vollendet ist	313
17	Die sechs Bardos oder Zwischenzustände nach der Lehre des Dzogchen und des Tibetischen Totenbuchs	325
	Der Bardo des Wachzustands	326
	Der Bardo der Meditation	326

Der Bardo des Traumzustands	327
Der Bardo des Sterbens	330
Der Bardo der Dharmata	332
Der Bardo des neuen Werdens	333
18 Wie wir rückblickend auf einen Tag und eine Nacht die sechs Bardo-Zustände verstehen können	335
19 Über die Kontinuität unseres Geistes, der niemals geboren wurde, der in nichts verweilt und der niemals vergeht	345
20 Wie wir die Unsterblichkeit unseres eigenen Gewahrseins unmittelbar erkennen und in allen Erfahrungen achtsam erinnern können	365
 Dritter Teil: Drei Übungen für ein gutes Sterben und ein gutes ewiges Leben	 377
21 Der unzerstörbare Atem von Segen und Mitgefühl	379
Die Übung des unzerstörbaren Atems in der eigenen Meditationspraxis	380
Die Praxis des unzerstörbaren Atems für einen gläubigen Menschen	385
Die Praxis des Gebens von Glück und des Nehmens von Leid als Variation des unzerstörbaren Atems	387
Die Praxis der Übertragung des Bewusstseins in einen reinen Bereich	389
22 Der alles befreiende Atem des A	393
Die Übung des »Alles befreienden Atems des A« in der eigenen Meditationspraxis	393

Die Übung des »Alles befreienden Atems des A« mit terminal Kranken	394
Die Übung des »Alles befreienden Atems des A« im Sterbeprozess	397
Die Einführung in das klare Licht	399
<b>23 Die Befreiung durch Erinnern und durch Hören im Sterben und im Postmortem</b>	<b>403</b>
Die Begleitung Sterbender als Vorbereitung auf das eigene Sterben	404
Die Praxis der Begleitung eines Verstorbenen im Postmortem	414
Einige Anregungen für die Praxis der Begleitung	417
Der Meditationsplatz	418
Der Aufbau einer Meditationssitzung	420
Die Anwendung der Praxis im Falle des Todes durch einen Suizid	437
Positiv unterstützende Handlungen, die für alle Verstorbenen heilsam sind	443
Das Wunschgebet	447
Die Widmung	448
Danksagung	448
 <b>Anhang</b>	
Literatur	449
Glossar	459
Abbildungsverzeichnis	535
Über den Autor	537