

Inhalt

Vorwort	11
Einführung: <i>Die Trennung heilen</i>	15
ERSTER TEIL. UNBEKANNTES TERRAIN 23	
1. Pfad der Entdeckung: <i>Beglückende Dunkelheit</i>	27
Meditation: <i>Wie wollen Sie sterben?</i>	31
2. Das Herz der Meditation: <i>Sprache und Stille</i>	35
Meditation: <i>Starker Rücken, weicher Bauch</i>	41
3. Den »Stachelschwein-Effekt« überwinden: <i>Die Angst in Sanftmut verwandeln</i>	45
Meditation: <i>Barmherzigkeit – Das Ich mit dem anderen austauschen</i>	53
4. Holzpuppe und Eisenmann: <i>Selbstloses Mitgefühl, radikaler Optimismus</i>	55
Meditation: <i>Was ist wirklich wichtig?</i>	66
5. Zuhause im Grenzenlosen: <i>Verweilen in den Unermesslichen Geisteszuständen</i>	71
Meditation: <i>Unermessliche Geisteszustände für Leben und Sterben</i>	82

6. Sie sterben bereits: <i>Einsicht in Unbeständigkeit, Selbstlosigkeit und Freiheit</i>	85
Meditation: <i>Die neun Betrachtungen</i>	94
ZWEITER TEIL. FURCHTLOSIGKEIT SCHENKEN	105
7. Fiktionen, die hindern und heilen: <i>Der Wahrheit ins Gesicht sehen</i>	109
Meditation: <i>Zwei Wahrheiten bezeugen</i>	115
8. Zwei Pfeile: » <i>Ich habe Schmerzen</i> « und » <i>Ich leide nicht</i> «	119
Meditation: <i>Begegnung mit dem Schmerz</i>	129
9. Furchtlosigkeit schenken: <i>Gift in Medizin verwandeln</i>	133
Meditation: <i>Geben und Nehmen in der Tonglen-Praxis</i>	143
10. Sich um das eigene Leben kümmern, sich um die Welt kümmern: <i>Den eigenen Grenzen mit Mitgefühl begegnen</i>	147
Meditation: <i>Grenzenlose Fürsorge</i>	155
11. Das Juwelen-Netz: <i>Gemeinschaften der Anteilnahme</i>	157
Meditation: <i>Kreis der Wahrheit</i>	166
12. Verletzte Heiler: <i>Die Schattenseite der Fürsorge</i>	171
Meditation: <i>Vier tiefgründige Überlegungen</i>	183
DRITTER TEIL. DEN RISS IM GEWEBE FLICKEN	187
13. Durchgang zur Wahrheit: <i>Aus der Furcht zur Befreiung</i>	189
Meditation: <i>Gehmeditation</i>	197

14. Die Straße betreten: Wie wir uns erinnern und ausdrücken, bewerten und Sinn finden	201
Meditation: <i>Durch den Atem loslassen</i>	207
15. Zwischen Leben, zwischen Menschen: Wie wir vergeben, uns aussöhnen, Liebe und Dankbarkeit ausdrücken	209
Meditation: <i>Unermessliche Geisteszustände für die Verwandlung von Beziehungen</i>	214
16. Die große Angelegenheit: Den richtigen Weg gibt es nicht	215
Meditation: <i>Begegnung mit dem Tod</i>	226
17. Zerbrochener Kiefernzweig: Tod, Akzeptanz, Befreiung	233
Meditation: <i>Auflösung der Elemente im Sterben</i>	245
18. Dankbarkeit für die sterbliche Hülle: Sorge für den Körper nach dem Tod	253
Meditation: <i>Leichenfeld-Betrachtung</i>	262
19. Strom des Verlustes: In die Trauer eintauchen	267
Meditation: <i>Begegnung mit der Trauer</i>	274
 Nachwort: Einssein mit dem Sterben	277
Danksagung	285
Über die Autorin	287