

# Inhalt

Vorwort	11
Einführung: <b>Die Trennung heilen</b>	15
 ERSTER TEIL. UNBEKANNTES TERRAIN	 23
1. Pfad der Entdeckung: <b>Beglückende Dunkelheit</b>	27
Meditation: <i>Wie wollen Sie sterben?</i>	31
2. Das Herz der Meditation: <b>Sprache und Stille</b>	35
Meditation: <i>Starker Rücken, weicher Bauch</i>	41
3. Den »Stachelschwein-Effekt« überwinden: <b>Die Angst in Sanftmut verwandeln</b>	45
Meditation: <i>Barmherzigkeit – Das Ich mit dem         anderen austauschen</i>	53
4. Holzpuppe und Eisenmann: <b>Selbstloses Mitgefühl,     radikaler Optimismus</b>	55
Meditation: <i>Was ist wirklich wichtig?</i>	66
5. Zuhause im Grenzenlosen: <b>Verweilen in den     Unermesslichen Geisteszuständen</b>	71
Meditation: <i>Unermessliche Geisteszustände für Leben         und Sterben</i>	82
	7

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

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