

# INHALT

Vorwort	11
Einleitung	15
TEIL 1	
DIE BEGEGNUNG MIT TOD UND STERBEN	21
<b>1 Dem Tod begegnen</b>	23
Der Spiegel des Todes	26
Ein Blick in die Zukunft	28
Begegnung mit dem Moment des Todes	30
<b>2 Ein wahrer Segen</b>	35
Ein tieferes Verständnis des Todes	38
Die Vier Aufgaben des Lebens und Sterbens	41
<b>3 Die Bedürfnisse eines Sterbenden</b>	42
<b>4 Hoffnung im Tod entdecken</b>	52
Bilder vom Tod	53
Hoffnung im Tod	55
Die Chance im Tod	57
TEIL 2	
DIE VIER AUFGABEN DES LEBENS UND STERBENS	71
Einleitung	73
<b>Die erste Aufgabe: Leid verstehen und verwandeln</b>	75

<b>5 Leid verstehen und mit ihm umgehen</b>	75
Das unvermeidliche Leid des Sterbens	77
Das unnötige Leid des Sterbens	80
Leiden im Leben	84
Negative Interpretationen des Sterbens	86
Das buddhistische Verständnis des Leids	88
Auf das Leid anderer Menschen eingehen	93
Eine Richtung in unserem eigenen Leid finden	99
<b>6 Spirituelle Praxis zur Transformation von Leid</b>	102
Meditation: Inspirierte Offenheit und reine Präsenz	107
Die Meditation der liebevollen Güte	114
Die Mitgefühlsübungen des Tonglen	116
Die Tonglen-Übungen	118
Widmung	124
<b>Die zweite Aufgabe:</b>	
<b>Eine Verbindung aufnehmen, Beziehungen heilen und loslassen</b>	129
<b>7 Eine echte Verbindung herstellen</b>	129
Den Mut für ein Gespräch aufbringen	133
Beziehungen heilen: Die Fronten aufgeben	138
Beziehungen heilen: Unerledigte Angelegenheiten zu Ende bringen	141
Die Methode zum Beenden unerledigter Angelegenheiten	142
Das Geheimnis der Vergebung	146
<b>8 Lieben und loslassen</b>	150
Die Angst, über den Tod zu sprechen	152
Wie sag ich's?	155
Mit der Verweigerung des Sterbenden umgehen	156
Die Reise in den Tod aus Sicht der Familie	159
Wenn die Zeit zur Neige geht	169
<b>Die dritte Aufgabe:</b>	
<b>Sich spirituell auf den Tod vorbereiten</b>	171

<b>9 Spirituelle Vorbereitung auf den Tod</b>	171
Die Prinzipien der spirituellen Vorbereitung	172
Beispiele aus der christlichen Tradition	175
Beispiele aus der jüdischen Tradition	177
Vorbereitung in der tibetisch-buddhistischen Tradition	179
Unterstützung für Menschen ohne Religionszugehörigkeit	191
Mitgefühl und Widmung	193
Hingabe und Gebete	196
<b>Die vierte Aufgabe: Einen Sinn im Leben finden</b>	201
<b>10 Einen Sinn im Leben finden</b>	201
Botschaften von der Schwelle des Todes	205
Erreichtes erkennen, Bedauern auflösen	208
Drei Verpflichtungen für ein sinnerfülltes Leben	211
Einen Sinn finden bei beeinträchtigtem Bewußtsein des Sterbenden	223
Die Vier Aufgaben des Lebens und Sterbens zum Abschluß bringen	229
<b>TEIL 3</b>	
<b>RATSCHLAG FÜR BETREUER, ELTERN UND HINTERBLIEBENE</b>	233
<b>11 Das Verlustgefühl heilen</b>	235
Der normale Trauerprozeß	237
Nebenwirkungen der Trauer	240
Hindernisse beim Beenden von Trauer	241
Trauer beenden: Die vier Aufgaben in einem Verlustprozeß	247
Einem trauernden Menschen beistehen	258
<b>12 Die spirituelle Dimension der Trauer</b>	264
Eintritt in die Nachtod-Bardos	265
Warum wir Verstorbenen helfen können	269
Spirituelle Unterstützung nach dem Tod	273
An die Lehren erinnern	274

Positive Handlungen widmen	276
Beziehungen heilen	278
Der beste Zeitpunkt für die Praxis	278
Starke und sinnvolle Praxis	281
Plötzlicher Tod und Selbstmord	283
Niemals den Mut verlieren	288
<b>13 Wie Kinder den Tod verstehen</b>	<b>291</b>
Die Quelle von Mißverständnissen	292
Klare und offene Kommunikation	294
Kinder in das Leben der Sterbenden einbeziehen	295
Sicherheit und Verständnis	296
Wenn ein Kind stirbt	305
<b>14 Betreuung als spirituelle Praxis</b>	<b>310</b>
Die Meditation ins tägliche Leben integrieren	315
Die essentielle Phowa-Praxis integrieren	321
Eine andere Sicht des Burnout-Syndroms	324
Die Perspektive erweitern	329
<b>Epilog</b>	<b>331</b>
<b>Anhang</b>	
Anmerkungen	339
Danksagung	345
Empfohlene Literatur	349
Ausbildungs- und Trainingsprogramm für spirituellen Beistand	355
Register	357
Über die Autorin	363