

Douglas Harding

i r

Das Buch
von
Leben und Tod

S P H I N X

Inhalt

| | |
|---|----|
| Einführung von Ram Dass | 9 |
| 1 Vorwort | 11 |
| Erster Teil Was stirbt? | 17 |
| 2 Das Problem ist: Was bin ich ? | 19 |
| 3 <Was bin ich?> dient der Verankerung im Jetzt | 22 |
| 4 Ich bin, was ich zu sein scheine | 29 |
| 5 Ich bin, was ich sein muß, um ich selbst zu sein | 35 |
| 6 Ich bin, was ich zu sein fühle | 38 |
| Zweiter Teil Tests zur Erlangung der Unsterblichkeit | 43 |
| 7 Vorbemerkungen | 45 |
| 8 Die Tests | |
| 1 <i>Das wahre (<dritte>) Auge öffnen</i> | 50 |
| 2 <i>Das wahre ^ursprünglich e>) Gesicht</i> | 52 |
| 3 <i>Aus dem eigenen Körper austreten</i> | 53 |
| 4 <i>Die immerwährende Ruhe entdecken</i> | 54 |
| 5 <i>Die eigene Zeitlosigkeit entdecken, Erster Teil</i> | 56 |
| 6 <i>Die eigene Zeitlosigkeit entdecken, Zweiter Teil</i> | 58 |
| 7 <i>Die Sterblichkeit durch Sehen verlieren</i> | 61 |
| 8 <i>Sich mit Unsterblichkeit bekleiden</i> | 62 |
| 9 <i>Ein Test mit geschlossenen Augen</i> | 64 |
| 9 Abschließendes zu den Tests | 67 |
| 10 Der Einmeterpfad | 72 |

| | | |
|---------------------|---|-----|
| Dritter Teil | Sich dem Tod nähern | 79 |
| 11 | Einleitung | 81 |
| 12 | Der Abstieg | 83 |
| 13 | Der Aufstieg | |
| | 1 <i>Einleitung</i> | 88 |
| | 2 <i>Der Aufstieg in der östlichen Tradition</i> | 90 |
| | 3 <i>Der Aufstieg in der westlichen Tradition</i> | 92 |
| | 4 <i>Der Aufstieg in der modernen Welt</i> | 95 |
| | 5 <i>Abschließendes zum Aufstieg</i> | 99 |
| 14 | Der Senkrechtstart | 101 |
| 15 | Synthese | 107 |
| | | |
| Vierter Teil | Leben nach dem Tode | 111 |
| 16 | Den Tod überleben | 113 |
| | 1 <i>Ein Weiterleben nach diesem Leben?</i> | 113 |
| | 2 <i>Wiedergeburt?</i> | 116 |
| | 3 <i>Die unsterblichen Berühmtheiten?</i> | 117 |
| | 4 <i>Ein Weiterleben, um dieses Leben zu korrigieren?</i> | 118 |
| | 5 <i>Keine Zukunftsperspektiven:</i> | |
| | <i>Zurück in die Zeitlosigkeit</i> | 121 |
| | 6 <i>Keine Zukunftsperspektiven:</i> | |
| | <i>Bestätigungen durch die Wissenschaft</i> | 123 |
| | 7 <i>Zeitlose Leinwand, zeitliche Programme</i> | 125 |
| | 8 <i>Das zeitlose Zentrum aller Zeitzonen</i> | 127 |
| | 9 <i>Rückblick</i> | 129 |
| | 10 <i>Der unzerstörbare Zerstörer</i> | 131 |
| 17 | Die Welt nach dem Tode | 135 |
| 18 | Die Sprache nach dem Tode | 156 |
| 19 | Wissenschaft nach dem Tode | 174 |
| 20 | Leben nach dem Tode | 181 |
| 21 | Nachwort | 187 |
| | | |
| Anhang | Entwurf für eine Totenfeier | 190 |
| | Anmerkungen | 193 |