

Inhalt

Vorwort des Dalai Lama	9
Geleitwort von Geshe (Dr. phil.) Gendun Yonten	11
Wunderbare Möglichkeiten	13
1 Was für ein Glück	17
Die Welt erkennen – meine Welt verändern	18
2 Die Mitte fühlt sich leicht an	24
Wachstum und Veränderung	24
Von der Ohnmacht zur Macht	28
Kontemplation und Askese	28
Das Wesen der Wirklichkeit	29
3 Wenn Geist Essenz durchdringt	34
Der Mensch als Schöpfer seines Schicksals	34
4 Die Lebensenergie – Heilkraft aus der Mitte	43
Der Urgrund allen Seins	43
Zwei erzeugt drei	44
Nüspa – kraftvolle Essenz aus der Flasche	45
5 In der Falle	54
Alte Instinkte, falsche Vorstellungen und Überzeugungen	54
Wie Schwierigkeiten anfangen und enden	54
Der Denkapparat–Abbauorgan überschüssiger Spannungen	57
6 Der Tanz der Elemente	83
Alles ist eine Manifestation von fünf Grundelementen	84
Der Kreislauf der Erschaffung und Erlösung	92
Die Fünf Elemente als Werkzeuge der Mitte	92
Das Spiel der Emotionen	96
Emotionen als Chance	106

7	Schamanismus und Bewusstsein	108
	Schamanismus und Daoismus	108
	Die konfuzianische Lehre	109
	Christliche Mystik und Heilung	110
	Mystik und Heilung an den Grenzen der Medizin	111
8	Stufen zur Freiheit	119
	Das Spiel der Schöpfung	119
	Der Ozean und die Sonne	120
	Prinzipien der Mitte	128
9	Buddhismus und Medizin	137
	Die Freiheit des Buddhismus	137
	Die Qualitäten der Urmaterie	141
10	Mitgefühl als Weg zur Mitte	145
	Das Ausmaß des Leids erkennen	145
	Das Selbstbild	148
	Einfühlsames Herz	150
11	Das zeitlose Bewusstsein	156
	Sich dem Sein überlassen	156
	Der Ochse und sein Hirte	162
12	In der Mitte	170
	In der Ruhe liegt die Kraft	170
	Die Praxis der Mantra-Meditation	172
	Qi Gong – die Kraft leiten	175
13	Wissenschaft und Bewusstsein	179
	Die Welt der unbegrenzten Möglichkeiten	180
	Die raumzeitlose Ewigkeit	183
	Die Welt der Wunder und außergewöhnlichen Fähigkeiten	191

I4 Der Geist als Schöpfer	193
Glück und Mangel	193
Die Vergangenheit heilen, indem wir die Zukunft ändern	202
I5 Gehen, um zu fragen – der Arzt für Gesunde	209
Begleiter, Lehrer, Geburtshelfer	209
Der Weg zur individuellen Diagnose	211
Jeder Krankheit geht eine Störung im vegetativen Nervensystem voraus	215
Burn on – mit frischer Kraft der Seele wieder Flügel verleihen ...	217
Die motivierende Kraft der Beipackzettel	219
Störungen im Energiehaushalt	220
I6 Mut zur Ordnung	222
Lachen, lieben, länger leben	222
Der aktive Weg	226
Der passive Weg	228
I7 Der Weg in die Mitte	229
Das Erschaffen der Wirklichkeit	231
Die Magie der geistigen Ausrichtung	234
Adressen	244
Index	245
Literaturquellen	250