

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Herausgeberin	7
Teil eins: Gesundsein und Kranksein	
Waltraud Hönes, Imagination – Den inneren Heiler erwecken	12
Lama Zopa Rinpoche, Die Medizin des Geistes	22
Antonia Strub, Interview: Erfahrungen mit Heilmeditationen	44
Kerstin Fricke, Grundprinzipien der tibetischen Medizin	52
Interview mit Dr. Tenzin Chödak, Leibarzt des Dalai Lama	62
Übungen:	
Heilmeditation mit weißem Licht	67
Meditation über die universelle Liebe	72
Die Meditation über Nehmen und Geben	75
Die Sadhana des Heilenden Buddha	79
Teil zwei: Leben und Sterben	
Lama Yeshe, Die Kraft des Geistes im Leben und im Tod	84
Interview mit Pende Hawter, buddhistischer Mönch und Hospizhelfer	118
Kaleen Starrs, Der ideale Besucher, Ratschläge einer Sterbenden	133
Übungen:	
Meditation über die klare Natur des Geistes	135
Den Tod zum Lehrmeister machen	136
Neun Kontemplationen zum Thema Tod	138
Meditation über den Sterbeprozess	140
Anmerkungen	144
Glossar	145
Literaturhinweise	148