

INHALT

| | | | |
|---|---------------|---|----------------|
| EINFÜHRUNG | 5 | | |
| Wie alles begann | 5 | | |
| Der 14. Dalai Lama | 8 | | |
| Eine Hochkultur im Exil | 10 | | |
| Grundgedanken der tibetischen Kultur | 12 | | |
| WICHTIGE BEGRIFFE | 22 | | |
| TIBETISCHES WELTBILD | 36 | | |
| Reinkarnation und der feinstoffliche Körper | 36 | | |
| Empfängnis | 37 | | |
| Kanäle und Chakras | 38 | | |
| Die Fünf Elemente und das Bewußtsein | 44 | | |
| TIBETISCHE WEGE DER HEILUNG | 54 | | |
| Heilung des Körpers | 54 | | |
| Tibetische Medizin | 54 | | |
| Charakteristika der drei Energieprinzipien | 57 | | |
| Krankheit | 58 | | |
| Pulsdiagnose | 61 | | |
| Therapieformen | 62 | | |
| Ernährung | 65 | | |
| Heilung der Emotionen | 69 | | |
| Tibetisches Tantra | 69 | | |
| Äußeres, Inneres und Geheimes Mandala | 83 | | |
| Die Fünf Buddhafamilien | 88 | | |
| Heilung des Bewußtseins | 104 | | |
| Dharma als Medizin | 104 | | |
| Mentales Heilen | 105 | | |
| Meditation | 107 | | |
| Heilmeditationen | 111 | | |
| Transzendente Buddhas | 115 | | |
| Räucherwerk und Bewußtsein | 120 | | |
| | | BUDDHISTISCHE ÖKOLOGIE | 124 |
| | | Universelle Verantwortung des einzelnen | 124 |
| | | Das göttliche Prinzip im Buddhismus | 128 |
| | | Soziale Ökologie | 131 |
| | | Ökologische und unökologische | |
| | | Bewußtseinsweiterung | 132 |
| | | Beziehungen und Reinkarnation | 135 |
| | | Das Bodhisattva-Ideal | 136 |
| | | LITERATURVERZEICHNIS | 140 |
| | | DANK | 141 |