

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 Buddhofamilien	88
Heilung des Bewußtseins	104
Dharma als Medizin	104
Mentales Heilen	105
Meditation	107
Heilmeditationen	111
Transzendenten 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	
Bewußtseinserweiterung	132
Beziehungen und Reinkarnation	135
Das Bodhisattva-Ideal	136
LITERATURVERZEICHNIS	140
DANK	141