

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	91
Die Fünf Buddhofamilien	96
Heilung des Bewußtseins	112
Dharma als Medizin	112
Mentales Heilen	113
Meditation	115
Heilmeditationen	119
Transzendenten Buddhas	123
Räucherwerk und Bewußtsein	128
BUDDHISTISCHE ÖKOLOGIE	132
Universelle Verantwortung des einzelnen	132
Das göttliche Prinzip im Buddhismus	136
Soziale Ökologie	139
Ökologische und unökologische	
Bewußtseinserweiterung	140
Beziehungen und Reinkarnation	143
Das Bodhisattva-Ideal	144
LITERATURVERZEICHNIS	148
DANK	149
TIBET KAILASH HAUS	150
KAILASH INSTITUT FÜR TRADITIONELLE	
TIBETISCHE MEDIZIN	151
IMPRESSUM	152