

# Inhalt

<i>Vorwort von Daniel Goleman</i> .....	9
<i>Dank</i> .....	12
<i>Einleitung</i> .....	14

## Teil I: Wie wir heilen können

### 1 Geist und Körper heilen

Der friedvolle Geist .....	32
Der Geist als Quelle von Negativität .....	36
Der Weg zu friedvollen Gefühlen .....	42
Das Bewusstsein des friedvollen Geistes .....	46
Positive Wahrnehmung .....	49
Schrittweise glücklicher werden .....	53
Die Verbundenheit von Geist und Körper .....	56
Mit dem Körper den Geist leiten .....	58
Eine meditative Sicht des Körpers .....	60

### 2 Ein positiver Weg zur Meditation

Die vier Heilkräfte des Geistes .....	65
Der richtige Gebrauch der vier Heilkräfte .....	71
Quellen der Kraft .....	73
Die Heilung des ganzen Körpers .....	74

## **6 Inhalt**

---

<b>3 Die Vorteile von Heilmeditationen</b>	
Die allgemeinen Vorteile einer Heilung .....	78
Die spirituellen Vorteile einer Heilung .....	79
Die körperlichen Vorteile der Heilmeditation .....	80
Spätere unerwartete Vorteile .....	86
<b>4 Was wir heilen wollen</b>	
Drei Stadien der Gesundheit .....	89
Vier heilende Gegenstände .....	91
Zwei heilkräftige Quellen: äußere Objekte und wir selbst .....	94
Drei Arten der Auseinandersetzung mit einem Problem	95
Die Wichtigkeit eines Konzentrationspunktes .....	98
Die Erleuchtung als unser wahres Wesen erkennen .....	99
<b>5 Die Ermutigung zur Meditation</b>	
Vorbereitung .....	103
Tipps für die Meditation .....	105
Die Meditationsdauer .....	107
Widerstände überwinden .....	109
Gefallen am Meditieren finden .....	111
Einfachheit .....	113
Keine Erwartungen .....	114
Dabei bleiben .....	115
Sich an den Fortschritten erfreuen .....	116
 <b>Teil II: Heilmeditationen über Geist und Körper</b>	
<b>6 Geleitete Meditationen</b>	
Einleitung .....	120
Die zwölf Stufen der Meditation .....	125
1. Geist und Körper wieder zusammenführen .....	125
2. Die genaue Anatomie des Körpers erfassen .....	132
3. Die unendlich vielen einzelnen Zellen des Körpers sehen ..	139

<b>4. Jede Zelle als Lichtzelle sehen . . . . .</b>	<b>144</b>
<b>5. Jede Zelle als so unendlich groß wie das Universum sehen . . . . .</b>	<b>148</b>
<b>6. Jede Zelle als mit Heilenergien gefüllt empfinden . . . . .</b>	<b>152</b>
<b>7. Den Körper mit Licht- und Energiewellen heilen . . . . .</b>	<b>157</b>
<i>Eine Meditation zur Heilung wuchernder, kranker     Zellen (optional) . . . . .</i>	<i>163</i>
<b>8. Den heilenden Klang AH hören . . . . .</b>	<b>168</b>
<b>9. Mit dem »Aufblühenden Lotus« offen werden     für die Heilung . . . . .</b>	<b>172</b>
<i>Weitere Übungen zur Linderung von Beschwerden     und zur Verbesserung der Gesundheit (optional) . . . . .</i>	<i>179</i>
<b>10. Die heilsamen Wellen mit anderen teilen . . . . .</b>	<b>187</b>
<b>11. Die heilsamen Wellen mit dem ganzen Universum teilen .</b>	<b>190</b>
<i>Sich mit einer heilenden Aura schützen (optional) . . . . .</i>	<i>192</i>
<b>12. Im Einssein mit der heilsamen Erfahrung verweilen . . . . .</b>	<b>193</b>
Die zwölf Meditationsstufen in abgekürzter Form . . . . .	195
Spezielle Heilmittel . . . . .	200
<b>7 Heilmeditationen beim Einschlafen und Aufwachen</b>	
<i>Meditation zum Einschlafen . . . . .</i>	<i>207</i>
<i>Meditation zum Aufwachen . . . . .</i>	<i>208</i>
<i>Ängste beim Einschlafen oder Aufwachen vertreiben . . .</i>	<i>212</i>
<i>Eine heilende Aura beim Schlafen und Wachen . . . . .</i>	<i>215</i>
<b>Teil III: Buddhistische Meditationen zur Heilung von Geist und Körper</b>	
<b>8 Meditation über den heilenden Buddha</b>	
<i>Einleitung . . . . .</i>	<i>218</i>
<i>Die zwölf Stufen der Meditation über den     heilenden Buddha . . . . .</i>	<i>237</i>
1. <i>Geist und Körper wieder zusammenführen . . . . .</i>	<i>237</i>
2. <i>Hingebungsvolle Visualisation der heilenden Buddhas . . .</i>	<i>240</i>
3. <i>Den Segen der heilenden Buddhas anrufen . . . . .</i>	<i>244</i>
4. <i>Den heilsamen Segen empfangen . . . . .</i>	<i>247</i>

## **8 Inhalt**

---

<i>5. Den Körper in einen Leib aus segensreichem Licht und Energie verwandeln .....</i>	252
<i>6. Den Körper als einen Leib aus unendlich vielen Licht- und Energiezellen sehen .....</i>	253
<i>7. Jede Zelle als grenzenloses reines Land heilender Buddhas empfinden .....</i>	255
<i>8. Mit den segensreichen Licht- und Energiewellen heilen ..</i>	261
<i>9. Den Klang AH der segensreichen Licht- und Energiewellen singen .....</i>	266
<i>10. Den »Aufblühenden Lotus« mit Segenswellen ausführen .</i>	270
<i>Weitere segenspendende Heilbewegungen (optional) .....</i>	275
<i>11. Die Segenswellen mit dem ganzen Universum teilen ..</i>	278
<i>12. Im Einssein mit der heilenden Erfahrung verweilen ..</i>	279
<i>Widmung, Gelübbe und Segenswunsch .....</i>	281
<i>Kurzfassung der Meditation über den heilenden Buddha .....</i>	283
 <b>9 Heilmeditationen für Sterbende und Tote</b>	
<i>Eine buddhistische Einstellung zum Tod .....</i>	288
<i>Meditationen für Sterbende und Tote .....</i>	290
<i>Unterweisung der Sterbenden oder Toten .....</i>	292
<i>Verhaltensregeln für Helfer und Hinterbliebene .....</i>	294
 <b>Anhang</b>	
<i>Buddhistische Textquellen der Heilmeditationen .....</i>	297
<i>Antworten auf häufig gestellte Fragen .....</i>	328
<i>Quellenangaben und Anmerkungen .....</i>	337
<i>Glossar .....</i>	344
<i>Literaturhinweise zur deutschen Ausgabe .....</i>	348