

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

3 Die Vorteile von Heilmeditationen

Die allgemeinen Vorteile einer Heilung	78
Die spirituellen Vorteile einer Heilung	79
Die körperlichen Vorteile der Heilmeditation	80
Spätere unerwartete Vorteile	86

4 Was wir heilen wollen

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

5 Die Ermutigung zur Meditation

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

Teil II: Heilmeditationen über Geist und Körper

6 Geleitete Meditationen

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

4. Jede Zelle als Lichtzelle sehen	144
5. Jede Zelle als so unendlich groß wie das Universum sehen	148
6. Jede Zelle als mit Heilenergien gefüllt empfinden	152
7. Den Körper mit Licht- und Energiewellen heilen	157
Eine Meditation zur Heilung wuchernder, kranker	
Zellen (optional)	163
8. Den heilenden Klang AH hören	168
9. Mit dem »Aufblühenden Lotus« offen werden	
für die Heilung	172
Weitere Übungen zur Linderung von Beschwerden	
und zur Verbesserung der Gesundheit (optional)	179
10. Die heilsamen Wellen mit anderen teilen	187
11. Die heilsamen Wellen mit dem ganzen Universum teilen	190
Sich mit einer heilenden Aura schützen (optional)	192
12. Im Einssein mit der heilsamen Erfahrung verweilen	193
Die zwölf Meditationsstufen in abgekürzter Form	195
Spezielle Heilmittel	200

7 Heilmeditationen beim Einschlafen und Aufwachen

Meditation zum Einschlafen	207
Meditation zum Aufwachen	208
Ängste beim Einschlafen oder Aufwachen vertreiben ...	212
Eine heilende Aura beim Schlafen und Wachen	215

Teil III: Buddhistische Meditationen zur Heilung von Geist und Körper

8 Meditation über den heilenden Buddha

Einleitung	218
Die zwölf Stufen der Meditation über den	
heilenden Buddha	237
1. Geist und Körper wieder zusammenführen	237
2. Hingebungsvolle Visualisation der heilenden Buddhas ...	240
3. Den Segen der heilenden Buddhas anrufen	244
4. Den heilsamen Segen empfangen	247

8 Inhalt

5. Den Körper in einen Leib aus segensreichem Licht und Energie verwandeln	252
6. Den Körper als einen Leib aus unendlich vielen Licht- und Energiezellen sehen	253
7. Jede Zelle als grenzenloses reines Land heilender Buddhas empfinden	255
8. Mit den segensreichen Licht- und Energiewellen heilen ..	261
9. Den Klang AH der segensreichen Licht- und Energiewellen singen	266
10. Den »Aufblühenden Lotus« mit Segenswellen ausführen .	270
Weitere segenspendende Heilbewegungen (optional)	275
11. Die Segenswellen mit dem ganzen Universum teilen	278
12. Im Einssein mit der heilenden Erfahrung verweilen	279
Widmung, Gelübde und Segenswunsch	281
Kurzfassung der Meditation über den heilenden Buddha	283
 9 Heilmeditationen für Sterbende und Tote	
Eine buddhistische Einstellung zum Tod	288
Meditationen für Sterbende und Tote	290
Unterweisung der Sterbenden oder Toten	292
Verhaltensregeln für Helfer und Hinterbliebene	294

Anhang

<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