

Inhalt

»Was ist die Bildsprache des Herzens?«	
Einleitung zur deutschen Ausgabe	10
Erstes Buch: JETZT ist die Ewigkeit!	13
Vorwort	14
Erster Teil: Tenzin Rinchen	17
1 Die Mönche	18
2 Kreise ohne Mittelpunkt	26
3 Das Dritte Auge	43
4 Die Methode und der Meister	57
Zweiter Teil: Mutter Erde	65
5 Verbinde dich mit der Erdenergie	66
6 Das Innere Selbst	74
7 Gesundes Essen	84
8 Der sechste Sinn	91

Dritter Teil: Träumen und die Reinigung von der Vergangenheit	101
9 Träumen	102
10 Sich von der Vergangenheit reinigen	109
11 Sich von der Tagesenergie reinigen	114
12 Die Schule des Herzens	117
Vierter Teil: Die Durchführung der Übungen	121
»Jungney« – Atemmeditation für die Rückkehr zum Ursprung 122 • »Tinley« – Meditation der Erleuchtung 123 • »Thokmay« – Meditation ohne Hindernis 123 • »Ngodup« – Meditation der Verwirklichung 124 • Herzmeditation 125 • Meditation des Dritten Auges 126 • Liebesmeditation 127 • Mutter-Erde-Meditation 127 • Meditation des Inneren Selbst 128 • Gewohnheiten ablegen: Die Stopp-Methode 130 • Gewohnheiten ablegen: Die Skulpturen-Meditation 131 • Regeln zur richtigen Kombination von Lebensmitteln 131 • Meditation des Inneren Lichts 132 • Meditation der Inneren Schwingungen 133 • »Übung ist nur ein Traum« 135 • Reinigung von Energien aus der Vergangenheit 136 • Reinigung von Tagesenergien 137	
Fünfter Teil: Unbelastet und frei	139
Zweites Buch: Bildsprache des Herzens	141
Vorwort	142
Erster Teil: Lernen und erfahren	144
1 Entkomme dem Gefängnis des Verstandes	145
Wie man in sein Herz gelangt 151 • Meditation der bewussten Atmung 152	

2	Der Sinn des Lebens Kontemplationsübung 157	153
3	Wir brauchen Klarheit Meditation zur Erlangung von innerer Klarheit 160 • Erspüre dein Drittes Auge 162	158
4	Bewegungsübungen zur Vorbereitung Bewegungsübung 1: Das Rad 166 • Bewegungs- übung 2: Tibetisches Bauchmuskeltraining 168 • Bewe- gungsübung 3: Die Wand 169 • Bewegungsübung 4: Der Tisch 171 • Bewegungsübung 5: Der Hund und die Schlange 172 • Bewegungsübung 6: Die Leere 173 • Bewegungsübung 7: Der Kreis 175	163

Zweiter Teil: Bilder, Heilige Geometrie und Weisheitslehrnen

5	Bilder und Heilige Geometrie mit dem Herzen sehen	179
6	Verwende die Bildsprache des Herzens von Erleuchteten Wie man in sein Herz gelangt 187 • Lehren von Rumi 1 188 • Lehren von Rumi 2 189 • Leh- ren von Rumi 3 189 • Lehren von Rumi 4 190 • Lehren von Rumi 5 190 • Lehren des chinesischen Yijing 1 191 • Lehren des chinesischen Yijing 2 192 • Lehren des chinesischen Yijing 3 192 • Lehren des chinesischen Yijing 4 193 • Lehren des chinesischen Yijing 5 194 • Lehren von Khalil Gibran 1 194 • Lehren von Khalil Gibran 2 195	185
7	Verbinde dich mit unseren Vorfahren und Mutter Natur Der heilige Ort 198 • Die spirituellen Lehren der Vorfahren 199 • Der Meditationsort 199 • Das heilige Herz 200	196

Dritter Teil: Eine Reise ins Herz	201
8 Die Tür zum Mittelpunkt des Universums	202
9 Das gesündeste Organ des menschlichen Körpers	207
10 Koordinator unserer körperlichen Energien	211
Hände aus Licht	213
Vierter Teil: Nutze die Bildsprache des Herzens!	215
11 Einführung in den Ursprung der Methode	216
Meditation der göttlichen Gesänge	220
12 Vorbereitung auf die gesammelten Übungen	224
Bildsprache des Herzens	226 • Wie man in sein Herz gelangt
13 Reinigung von der Vergangenheit	
und Selbsterneuerung	229
Blaue Wolke	230 • Meereswasser
Bergfels	231 • Bergfels
Reinigung von der Vergangenheit	232 • Reinigung von der Vergangenheit in Bezug auf Mitschüler und Freunde
des Raumes, in dem dein Verstand seinen Sitz hat	233 • Reinigung des Raumes, in dem dein Verstand seinen Sitz hat
von Mutter Erde	234 • Reinigung von Mutter Erde
Luft-Übung	235 • Luft-Übung
Blick-Übung	236 • Blick-Übung
Wasserfall-Übung	237 • Wasserfall-Übung
Wüsten-Übung	238 • Wüsten-Übung
Planetenhüter-Übung	239 • Planetenhüter-Übung
Der Zeitmesser des Universums	239 • Der Zeitmesser des Universums
Der Körper als Blume	240 • Der Körper als Blume
Haus-Übung	241 • Haus-Übung
Umwandeln von Energie	242 • Umwandeln von Energie
Lebendiges Wasser	243 • Lebendiges Wasser
Innehalten und Atmen	244 • Innehalten und Atmen
Reinigung von Träumen	244 • Reinigung von Träumen
Unnötige Wiederholungen	245 • Unnötige Wiederholungen
14 Heilung und emotionale Klarheit	246
Sonnen-Übung	247 • Sonnen-Übung
Mond-Übung	248 • Mond-Übung
See-Übung	249 • See-Übung
Übung, um deine Organe mit Licht zu füllen	250 • Übung, um deine Organe mit Licht zu füllen
Lotusblume	252 • Lotusblume
Emotionalkörper-Übung	253 • Emotionalkörper-Übung
Wasserfall des Lichts	254 • Wasserfall des Lichts
Die sieben Bestandteile der Heilung	255 • Die sieben Bestandteile der Heilung
Botschaft	

	von deinen Vorfahren 256 • Reise durchs Universum 257 • Raum-Übung 258 • Die astrale Wirbelsäule 259 • Tibetische Chakra-Reinigung 260 • Übung, um deine Ängste und Sorgen loszulassen und dich mit deiner Inneren Essenz zu verbinden 262 • Das spiralförmige innere Lächeln 263 • Die tibetischen Hände 264 • Reinigung durch Prana 264	
15	Vereinigung mit Gott	265
	Die Urquelle 266 • Das heilende Gebet 267 • Das Herz von Vater Universum 268 • Reinigung durch Farben 269 • Die Farbe Gottes 270 • Grüne Wiese 271 • Die großen Meister 272 • Der vertrauteste Ort 273 • Die Meister des Meeres 274 • Heilungsübung 275 • Atem-Übung 276 • Schöpfungsübung 277 • Das innere Licht 277 • Die Liebe Gottes 278 • Die Lehrer Gottes 279 • Wahrheitsfindung 280 • Einweihung durch den Meister 281 • Die Töne Gottes 282 • Einheit des Universums 283 • Akzeptanz-Übung 284 • Dreieinigkeits-Übung 285 • Rückblick auf die besten Momente deines Lebens 286 • Wahrnehmung der Einheit Gottes 287 • Vergebungs-Meditation 287 • Vereinigung mit Gott durch das Gebet 288 • Reinigung der drei Zentren 289 • Dankbarkeits-Übung 290 • Entleere deine Gedanken 291 • Eine andere Weise, die Welt zu betrachten 291 • Wie man in sein Herz gelangt 293	
	Danksagung	294
	Über den Autor	295
	Register	298