

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 Erleuch- tung 123 • »Thokmay« – Meditation ohne Hin- dernis 123 • »Ngodup« – Meditation der Verwirk- lichung 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 Vergangen- heit 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 Wie man in sein Herz gelangt 151 • Meditation der bewussten Atmung 152	145

2	Der Sinn des Lebens	153
	Kontemplationsübung 157	
3	Wir brauchen Klarheit	158
	Meditation zur Erlangung von innerer Klarheit 160 • Erspüre dein Drittes Auge 162	
4	Bewegungsübungen zur Vorbereitung	163
	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	

Zweiter Teil: Bilder, Heilige Geometrie und Weisheitslehren

		178
5	Bilder und Heilige Geometrie mit dem Herzen sehen	179
6	Verwende die Bildsprache des Herzens von Erleuchteten	185
	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	
7	Verbinde dich mit unseren Vorfahren und Mutter Natur	196
	Der heilige Ort 198 • Die spirituellen Lehren der Vorfahren 199 • Der Meditationsort 199 • Das heilige Herz 200	

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 228
13 Reinigung von der Vergangenheit und Selbsterneuerung	229
Blaue Wolke	230 • Meereswasser 231 • Bergfels 232 • Reinigung von der Vergangenheit in Bezug auf Mitschüler und Freunde 233 • Reinigung des Raumes, in dem dein Verstand seinen Sitz hat 234 • Reinigung von Mutter Erde 235 • Luft-Übung 236 • Blick-Übung 236 • Wasserfall-Übung 237 • Wüsten-Übung 238 • Planetenhüter-Übung 239 • Der Zeitmesser des Universums 239 • Der Körper als Blume 240 • Haus-Übung 241 • Umwandeln von Energie 242 • Lebendiges Wasser 242 • Innehalten und Atmen 244 • Reinigung von Träumen 244 • Unnötige Wiederholungen 245
14 Heilung und emotionale Klarheit	246
Sonnen-Übung	247 • Mond-Übung 248 • See-Übung 249 • Übung, um deine Organe mit Licht zu füllen 250 • Lotusblume 252 • Emotionalkörper-Übung 253 • Wasserfall des Lichts 254 • Die sieben Bestandteile der Heilung 255 • 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