

Inhalt

Geleitwort von Geshe Gendun Yonten	11
Vorwort von Ruediger Dahlke	13
Einführung	15

Kapitel 1: Faszinierende Kräfte 17

Eine magische Begegnung – Ein herzhaftes Lachen 19 * Unbegrenzte Möglichkeiten 22 * Was ist Kraft und wo kommt sie her? 23 * Die Lust, lebendig zu sein 24 * Kraft durch staunende Hingabe an das Leben 25 * Kraft aus Liebe und Mitgefühl 26 * Signale und Botschaften 27 * Selbstheilung aus eigener Kraft 29 * Quellen der Kraft 29 * Die kühne Botschaft der Tibeter 32 * Das alte Heilwissen vom Dach der Welt 33 * Kräfte aus tibetischer Sicht 35 * Die drei Lebenskräfte (Energieprinzipien) 36 * Energieräuber 39 * Das Geheimnis des Shen – Die Kraft hinter dem Bewusstsein 39 * Bedürfnisse – Kräfte, die das Leben steuern 43 * Die menschlichen Urbedürfnisse 45 * Gefühle als Wegweiser zur Kraft 48 * Bedürfnisse wollen gesehen werden 51 * Das Spiel des Lebens – Ein Tanz der Elemente 52 * Der Kreislauf der Kräfte 53 * Der Tageskreislauf 54 * Der Kreislauf der Jahreszeiten 55 * Die Lebensphasen und ihre Kräfte 55 * Der Kreislauf der Erschaffung und Erlösung 58 * Emotionen – Energiespender und Blockierer 62 * Das Rad der Emotionen 71

Kapitel 2: Hindernisse auf dem Weg in die Kraft 72

Die Erde in Gefahr 72 * Leid und Krankheit aus tibetischer Sicht 74 * Innere Faktoren, die den Energiefluss blockieren 75 * Maya – Die Welt als Fata Morgana 76 * Geistesgifte aus tibetischer Sicht 76 * Glaube nicht alles, was du denkst 78 * Negative Glaubenssätze 79 * Begierde 81 * Verblendung, Unwissenheit und menschliche Dummheit 82 * Das Spiel der Emotionen 82 * Falsche Handlungen, die Leben einschränken 83 * Lebenszyklen und

Alter 84 * Konstitution und angeborenes Struktivpotenzial 85 * Karmabedingte Krankheiten 85 * Krankheiten durch Störungen im Familiensystem 86 * Instinkte und Programme 87 * Der Sicherheitsinstinkt – Immer mehr vom Gleichen 88 * Dazugehören wollen – Die Anpassungsfälle 88 * Der Vergnügungstrieb 89 * Der Sexualtrieb 89 * Gewohnheitsfallen 90 * Die Illusion der Zeit 92 * Rezeptorhunger – Wie wir unsere Angst nähren 93 * Burnout – Wenn nichts mehr brennt 94 * Äußere Faktoren, die den Energiefluss blockieren 96 * Herausforderungen als Chance – Der verkrüppelte Schmetterling 100

Kapitel 3: Naturkräfte und ihre Gesetzmäßigkeiten

103

Kräfte, die das Leben steuern 103 * Die Natur und ihre evolutionäre Kraft 104 * Das große Lächeln – Verbindung mit etwas, das der Verstand nicht greifen kann 105 * Im Fluss mit den Kräften der Natur 107 * Spielregeln des Lebens – Wer sie kennt, spielt leichter 109 * Volksweisheiten 119

Kapitel 4: Bewusstsein formt das Sein

121

Die Welt der unbegrenzten Möglichkeitsräume 122 * Evolution durch Wahrnehmung und Verbindung – Das Wunder der Zellmembran 124 * Je feiner die Wahrnehmung, desto klüger die Zelle 125 * Kooperation als Überlebensvorteil – Gemeinsam sind wir stark 126 * Verbindung und Austausch als Kraftquelle und Motor der Weiterentwicklung 127 * Der Körper – Instrument der Sinne – Kontaktorgan mit dem Leben 128 * Die Kraft des Jetzt 130 * Veränderung und Selbstreorganisation sind möglich 132 * Freude und Begeisterung als Hirndoping 133 * Das heilende Bewusstsein 135 * Die Gesundheitspyramide – Der Körper als Spiegel des Bewusstseins 137 * Placeboforschung – Die Kraft der inneren Überzeugung und Erwartung 138 * Die Entstehung der Realität – Ein Ausflug in die Welt der Teilchen 144 * Die Welt der Wunder und außergewöhnlichen Fähigkeiten 150 * Das Glückspilzbewusstsein 151 * Wenn das Herz den Alltag durchdringt 154 * Die Vergangenheit heilen, indem wir die Zukunft ändern 156 * Fülle spüren und die Kunst, immer wieder loszulassen 159

Kapitel 5: Der Dalai Lama als Botschafter und Brückenbauer 161

Ein Leben für das Miteinander und Füreinander 161 * Mitgefühl als Schlüssel zum Glück 163 * Die Weisheit des Buddhismus 164 * Edle Wahrheiten auf dem Weg zur Kraft 165 * Der Achtfache Pfad 166 * Die drei Gunas – Qualitäten der Urkräfte 167 * Miteinander statt gegeneinander 169 * Den Schmerz umarmen 170 * Meditation um Mitgefühl 172 * Trauer darf sein 173 * Das Leben feiern 175 * Der perfekte Augenblick 176 * Im Fluss des Lebens 177 * Die Heilkraft der Gegenwärtigkeit 179 * Das Lebende lebendiger werden lassen 181 * Der Ochse und sein Hirte 182

Kapitel 6: Mit neuen Kräften den Alltag verändern 188

Das Geheimnis, das keines ist 189 * Im Einklang sein mit dem, was ist – Tantra – Lebendigsein tatsächlich spüren 190 * Was wirklich wichtig ist 192 * Kommunikation, die Verbindung schafft 193 * Recht haben oder glücklich sein? 194 * Wünsche in Worte kleiden 196 * Verborgene Kraftpotenziale mobilisieren 197 * Selbstakzeptanz und Vergebung 197 * Die Kraft der Selbstliebe 199 * Authentizität und Wahrhaftigkeit 200 * Dankbarkeit und Demut 201 * Glaubenssätze und Überzeugungen 202 * Visionen und Möglichkeitsräume 202 * Partnerschaft 204 * Lieben und Lachen 204 * Lust an Lebendigkeit 205 * Die Angst, Nein zu sagen 205 * Vertrauen 207 * Respekt und Toleranz 207

Kapitel 7: Das Leben in seiner Gesamtheit berühren 209

Wege in die Kraft 209 * In der Ruhe liegt die Kraft 211 * Rückzug – Die Verabredung mit mir selbst 212 * Kraft und Zauber der Atmung 213 * Worte und Klänge als Türöffner und Feldbereiter 217 * Heilende Mantras im tibetischen Buddhismus 219 * Lebendigkeit – Die Kraft des bewussten Fühlens 226 * Lu Jong 228 * Kum Nye 229 * Die fünf „Tibeter“ 230 * Tsa Lung 231 * Tandava oder Tanz des Shiva 232

Kapitel 8: Tibets sanfte Medizin

234

Men-Tsee-Khang – Wiege des tibetischen Heilwissens 234 * Diagnostik und Medizin, die unser Leben bereichern 235 * Tibetan Pulse Reading – Die Kunst des Pulslesens 236 * Zungendiagnose 239 * Das Geheimnis der Heilpflanzen vom Dach der Welt 240 * Vom richtigen Zeitpunkt – In Verbindung mit dem Rhythmus der Natur 241 * Tibetische Toprezepturen – Das Geheimnis der Juwelentpillen 242 * Tibetische Rezepturen als Teemischung 243 * Nahrung als Medizin 243 * Geschmack ist Medizin 244 * Psychosomatische Akupunktur 248 * Ganzheitliche Psychosomatik und integrale Medizin 249 * Der Arzt der Zukunft 250

Kapitel 9: Mutmacher – Schlüssel in die Kraft

253

Den Körper stärken 254 * Bewusster und umsichtiger sein 257 * Verbindung spüren – Beitrag leisten 258 * Der Seele Flügel verleihen 258 * Auf den Punkt gebracht 259

Kapitel 10: Hochdosis-Heilpflanzenrezepturen für heitere Gemütsruhe, Gelassenheit und ein waches Bewusstsein

261

Anwendungsgebiete 261 * Wirkungsweise der Rezepturen 262

Literaturverzeichnis

267