

Inhalt

Vorwort	11
Einführung	13
Die Wiederentdeckung der Urgebärden	14
Wie die Gebärden zu mir kamen	16
Die Matrix der sieben Gebärden	23
Die Anwendung	25
Welchen Nutzen haben die Gebärden?	25
Das Gebärdentagebuch	28
Die sieben Heilgebärden	31
Die Verneigung	33
Die Gebärde der Sonne	39
Die Gebärde des Wassers	45
Die Gebärde des Windes	51
Die Gebärde der Erde	59
Die Gebärde des Raumes	65
Die Gebärde des Geistes	73
Erfahrungen mit einzelnen Gebärden	81
Das innere Lächeln finden	82
Mit Zurückweisung umgehen	85
Einen Schlussstrich ziehen	88
Schuldgefühl, ich grüße dich – und tschüss	91
Begegnung mit dem Schatten	94
Akzeptieren, was ist, und Erwartungen loslassen	97
Ich segne dich (du Depp)	100

Der Reihe nach mit allen sieben Gebärden	103
Geh deinen Weg	103
Der Engel an meiner Seite	108
Meine Umgebung ist das Reine Land	111
Beten mit Gebärden	115
Schaden beheben, Streit schlichten	115
Das Weisheitsmantra des Buddha Manjushri	119
Nachklang	125
Tu es auf deine Weise	125
Dank	127