

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