

Inhalt

EINFÜHRUNG 13

MEDITATIVE ENERGIEARBEIT 17

Meditation 20

Energie 20

Körper/Geist-Energie 22

Schamanische Energie und spirituelle Energie 24

Arbeit 26

Das Mandala der subtilen Energien 27

Die kleinen Ziele und das große Ziel 29

Die drei Entwicklungsphasen 31

Die Methoden 33

FÜHLENDES WAHRNEHMEN 35

Der Körper 37

Übung: Körperhaltung 41

Entspannung 43

Sich selbst spüren lernen 44

Der Atem 45

Übung: Wie atme ich? 46

Übung: Einatmen 47

Übung: Atemvolumen anreichern 48

Übung: Ausatmen 49

Übung: Körpergefühl 49

Übung: Bewegung im Raum 55

Übung: In die Weite schauen 56

Die Übungssituation 57

INNERE ENERGIEN 59

Übung: Der Kleine Energiekreislauf 62

Sinnliches Wahrnehmen 65

Natürliche Kreativität 66

Bildhaftes Denken 67

Meditation: Inneres Lächeln 69

Formale und nicht formale Übung 73

Reise ohne Ziel 73

Eine Geschichte 74

Bewusstseinsenergie 75

Übung: Anziehung und Ablehnung 76

Bewusstseinsenergie der Pflanzen 76

Übung: Verbindung mit der Bewusstseinsenergie einer Pflanze 78

Bewusstseinsenergie der Tiere 79

Übung: Verbindung mit der Bewusstseinsenergie eines Tieres 79

Energie der Erde 80

Meditation: Erdenergie 81

Meditation mit Lichtimagination 84

Meditation: Energielicht 85

DAS SELBST 87

Erfahrung 89

Das schwache und das starke Selbst 92

Übung: Wie erlebe ich mein Selbst? 93

»Selbstgeschaffene« Realität 94

Übung: Fühlen und Denken 96

Nicht-Selbst 97

Meditation: Stärkung des Selbst 99

EMOTIONEN 103

Umgang mit Emotionen 108

Beobachte deinen emotionalen Stil 108

Wie erlebe ich meine Emotionen? 109

Gegenmittel 112

Ergreifen und Festhalten 114

Eine Geschichte 114

Emotionen aushalten 115

Die emotionalen Dämonen 115

Übung: Das Benennen der Dämonen 118

Training des Mitgefühls 119

Meditation: Austausch 121

Relative und ursprüngliche Wirklichkeit 125

Eine Geschichte 127

Das Große Mitgefühl 128

WEIBLICHE UND MÄNNLICHE ENERGIE 131

Vater-Mutter-Buddha 133

Schwache weibliche und männliche Energie 136

Wie erlebe ich meine weibliche und männliche Energie? 138

Eine Geschichte 140

Schutzenergie 141

Eine Geschichte 142

Visualisieren von Meditationsgottheiten 143

Imagination: Weibliche Gottheit 143

Imagination: Männliche Gottheit 144

Innerste Ebene der weiblichen und männlichen Energie 144

Meditation: Spiritueller Energielichtkörper 145

Chakra 146

Übung: Fühlen der Energiezentren 147

Meditation: Reinigung der Energiezentren 149

Mantra 151

Eine Geschichte 152

DAKINI 155

Die Dakini-Tradition 158

Die Dakini als Selbst-Bild 160

Das Dakini-Symbol 162

Das Dakini-Prinzip 165

Die Begegnung mit der Dakini 165

Eine Geschichte 170

Dakini-Gedicht 170

DIE ENERGIEN DER ELEMENTE 173

Die Qualitäten der Element-Energien 176

Erdelement-Energie 176

Wasserelement-Energie 176

Feuerelement-Energie 177

Luftelement-Energie 177

Raumelement-Energie 177

Meditation: Raumelement-Energie 181

SEXUALITÄT 185

Kultivieren der sexuellen Energie 187

Erotische Leidenschaft ohne Leiden 189

Übung: Austausch Mann-Frau 190

Spirituelle Sexualität 193

Devacandras Antwort 196

Meditation: Sexuelle Energie verwandeln 198

Sakralisierung der Sexualität: Die spirituelle Liebesbeziehung 199

Begegnung im Mandala 201

Meditation zu zweit: Energielicht 202

Spiritualität und Eros 203

Eine Geschichte 204

| | |
|--|-----|
| TRAUM | 207 |
| Schlafforschung | 209 |
| Schlaf, Traum und Tod | 210 |
| Traumarbeit | 212 |
| <i>Meditation: Kehlzentrum</i> | 213 |
| Die Traumsinne | 214 |
| <i>Übung: Traumsinne entwickeln</i> | 215 |
| Tagtraumarbeit | 217 |
| <i>Übung: Einen Traum beenden</i> | 218 |
| Ein erlöster Traum | 219 |
| <i>Meditation: Das blaue Energielicht des Herzzentrums</i> | 219 |
| Klarheitsträume | 220 |
| Eine Geschichte | 222 |

| | |
|--|-----|
| STERBEN | 223 |
| Werden – Vergehen – Werden | 225 |
| Der Energiekörper | 227 |
| Das tantrische Energiesystem | 229 |
| <i>Übung: Reinigung und Ausgleich</i> | 229 |
| Vor dem Sterben | 230 |
| <i>Übung: Loslassen</i> | 232 |
| Stadien des Sterbens | 233 |
| Auflösung der Element-Energien | 234 |
| <i>Übung: Auflösung der Element-Energien</i> | 236 |
| Veränderung und Kontinuität | 238 |
| <i>Übung: Veränderung und Kontinuität</i> | 239 |
| Nach dem Sterben – Tod | 240 |
| Werden | 244 |
| Die neue körperliche Existenz | 245 |
| Eine Geschichte | 246 |

| | |
|------------------------------------|-----|
| Quellenverzeichnis und Anmerkungen | 249 |
| Bibliographie | 254 |
| TARAB TULKU | 256 |