

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
<i>Übung: Der Kleine Energiekreislauf</i>	62
Sinnliches Wahrnehmen	65
Natürliche Kreativität	66
Bildhaftes Denken	67
<i>Meditation: Inneres Lächeln</i>	69
Formale und nicht formale Übung	73
Reise ohne Ziel	73
Eine Geschichte	74
Bewusstseinsenergie	75
<i>Übung: Anziehung und Ablehnung</i>	76
Bewusstseinsenergie der Pflanzen	76
<i>Übung: Verbindung mit der Bewusstseinsenergie einer Pflanze</i>	78
Bewusstseinsenergie der Tiere	79
<i>Übung: Verbindung mit der Bewusstseinsenergie eines Tieres</i>	79
Energie der Erde	80
<i>Meditation: Erdenergie</i>	81
Meditation mit Lichtimagination	84
<i>Meditation: Energielicht</i>	85
DAS SELBST	87
Erfahrung	89
Das schwache und das starke Selbst	92
<i>Übung: Wie erlebe ich mein Selbst?</i>	93
»Selbstgeschaffene« Realität	94
<i>Übung: Fühlen und Denken</i>	96
Nicht-Selbst	97
<i>Meditation: Stärkung des Selbst</i>	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
<i>Meditation: Raumelement-Energie</i>	181
SEXUALITÄT	185
Kultivieren der sexuellen Energie	187
Erotische Leidenschaft ohne Leiden	189
Übung: Austausch Mann-Frau	190
Spirituelle Sexualität	193
Devacandras Antwort	196
<i>Meditation: Sexuelle Energie verwandeln</i>	198
Sakralisierung der Sexualität: Die spirituelle Liebesbeziehung	199
Begegnung im Mandala	201
<i>Meditation zu zweit: Energielicht</i>	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