

# 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