

Inhalt

VORWORT	9
DANK.....	11
EINLEITUNG	13

Teil I Wie wir heilen können

1 GEIST UND KÖRPER HEILEN.....	27
<i>Der friedvolle Geist</i>	30
<i>Der Geist als Quelle von Negativität</i>	34
<i>Der Weg zu friedvollen Gefühlen</i>	40
<i>Das Bewusstsein des friedvollen Geistes</i>	44
<i>Positive Wahrnehmung</i>	47
<i>Schrittweise glücklicher werden</i>	50
<i>Die Verbundenheit von Geist und Körper</i>	52
<i>Mit dem Körper den Geist leiten</i>	54
<i>Eine meditative Sicht des Körpers</i>	56
2 EIN POSITIVER WEG ZUR MEDITATION.....	59
<i>Die vier Heilkräfte des Geistes</i>	61
<i>Der richtige Gebrauch der vier Heilkräfte</i>	67
<i>Quellen der Kraft</i>	69
<i>Die Heilung des ganzen Körpers</i>	70

3	DIE VORTEILE VON HEILMEDITATIONEN	71
	<i>Die allgemeinen Vorteile einer Heilung</i>	73
	<i>Die spirituellen Vorteile einer Heilung</i>	74
	<i>Die körperlichen Vorteile der Heilmeditation</i>	75
	<i>Spätere unerwartete Vorteile</i>	80
4	WAS WIR HEILEN WOLLEN	83
	<i>Drei Stadien der Gesundheit</i>	83
	<i>Vier heilende Gegenstände</i>	85
	<i>Zwei heilkräftige Quellen: äußere Objekte und wir selbst</i>	87
	<i>Drei Arten der Auseinandersetzung mit einem Problem</i>	89
	<i>Die Wichtigkeit eines Konzentrationspunktes</i>	91
	<i>Die Erleuchtung als unser wahres Wesen erkennen</i>	92
5	ERMUTIGUNG ZUR MEDITATION	96
	<i>Vorbereitung</i>	96
	<i>Tipps für die Meditation</i>	98
	<i>Die Meditationsdauer</i>	100
	<i>Widerstände überwinden</i>	101
	<i>Gefallen am Meditieren finden</i>	104
	<i>Einfachheit</i>	105
	<i>Keine Erwartungen</i>	106
	<i>Dabei bleiben</i>	107
	<i>Sich an den Fortschritten erfreuen</i>	108

Teil II

Heilmeditationen über Geist und Körper

6	GELEITETE MEDITATIONEN	113
	<i>Einleitung</i>	113
	<i>Die zwölf Stufen der Meditation</i>	117
	1. GEIST UND KÖRPER WIEDER ZUSAMMENFÜHREN	118
	2. DIE GENAUE ANATOMIE DES KÖRPERS ERFASSEN	124

3. DIE UNENDLICH VIELEN EINZELNEN ZELLEN DES KÖRPERS SEHEN.....	131
4. JEDE ZELLE ALS LICHTZELLE SEHEN.....	135
5. JEDE ZELLE ALS SO UNENDLICH GROSS WIE DAS UNIVERSUM SEHEN...	139
6. JEDE ZELLE ALS MIT HEILENERGIEN GEFÜLLT EMPFINDEN	142
7. DEN KÖRPER MIT LICHT- UND ENERGIEWELLEN HEILEN	147
<i>Eine Meditation zur Heilung wuchernder kranker Zellen (optional).....</i>	<i>153</i>
8. DEN HEILENDEN KLANG AH HÖREN	157
9. SICH MIT DEM »AUFBLÜHENDEN LOTUS« FÜR DIE HEILUNG ÖFFNEN.....	161
<i>Weitere Übungen zur Linderung von Beschwerden</i>	
<i>und zur Verbesserung der Gesundheit (optional)</i>	<i>168</i>
10. DIE HEILSAMEN WELLEN MIT ANDEREN TEILEN	175
11. DIE HEILSAMEN WELLEN MIT DEM GANZEN UNIVERSUM TEILEN	177
<i>Sich mit einer heilenden Aura schützen (optional)</i>	<i>179</i>
12. IM EINSSEIN MIT DER HEILENDEN ERFAHRUNG VERWEILEN.....	180
<i>Die zwölf Meditationsstufen in abgekürzter Form.....</i>	<i>181</i>
<i>Spezielle Heilmittel</i>	<i>186</i>
7 HEILMEDITATIONEN BEIM EINSCHLAFEN UND AUFWACHEN.....	192
<i>Meditation zum Einschlafen.....</i>	<i>194</i>
<i>Meditation zum Aufwachen.....</i>	<i>194</i>
<i>Ängste beim Einschlafen oder Aufwachen vertreiben.....</i>	<i>198</i>
<i>Eine heilende Aura beim Schlafen und Wachen.....</i>	<i>201</i>

Teil III

Buddhistische Meditationen zur Heilung von Geist und Körper

8 MEDITATION ÜBER DEN HEILENDEN BUDDHA.....	205
<i>Einleitung</i>	<i>205</i>
<i>Die zwölf Stufen der Meditation über den Heilenden Buddha.....</i>	<i>223</i>
1. GEIST UND KÖRPER WIEDER ZUSAMMENFÜHREN.....	223
2. HINGEBUNGSVOLLE VISUALISIERUNG DER HEILENDEN BUDDHAS.....	226

3. DEN SEGEN DER HEILENDEN BUDDHAS ANRUFEN	230
4. DEN HEILSAMEN SEGEN EMPFANGEN.....	232
5. DEN KÖRPER IN EINEN LEIB AUS SEGENSREICHEM LICHT UND ENERGIE VERWANDELN	237
6. DEN KÖRPER ALS EINEN LEIB AUS UNENDLICH VIELEN LICHT- UND ENERGIEZELLEN SEHEN.....	238
7. JEDE ZELLE ALS GRENZENLOSES REINES LAND HEILENDER BUDDHAS EMPFINDEN	240
8. MIT DEN SEGENSREICHEN LICHT- UND ENERGIEWELLEN HEILEN	246
9. DEN KLANG AH DER SEGENSREICHEN LICHT- UND ENERGIEWELLEN SINGEN.....	250
10. DEN »AUFBLÜHENDEN LOTUS« MIT SEGENSWELLEN AUSFÜHREN	254
<i>Weitere segenspendende Heilbewegungen (optional)</i>	258
11. DIE SEGENSWELLEN MIT DEM GANZEN UNIVERSUM TEILEN.....	261
12. IM EINSSEIN MIT DER HEILENDEN ERFAHRUNG VERWEILEN.....	262
<i>Widmung, Gelübde und Segenswunsch</i>	264
<i>Kurzfassung der Meditation über den Heilenden Buddha</i>	266
9 HEILMEDITATIONEN FÜR STERBENDE UND VERSTORBENE.....	269
<i>Eine buddhistische Einstellung zum Tod</i>	271
<i>Meditationen für Sterbende und Verstorbene</i>	273
<i>Anleitungen für die Sterbenden oder Verstorbenen</i>	275
<i>Verhaltensregeln für Helfende und Hinterbliebene</i>	277

Anhang

BUDDHISTISCHE TEXTQUELLEN DER HEILMEDITATIONEN.....	281
ANTWORTEN AUF HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN.....	310
QUELLENANGABEN UND ANMERKUNGEN	318
GLOSSAR.....	325
ÜBER DEN AUTOR.....	329
WEITERE BÜCHER DER EDITION KHORDONG	331