

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Dalai Lama	9
Geleitwort	11
Wunderbare Möglichkeiten	13
1 Was für ein Glück	17
Die Welt erkennen – meine Welt verändern	18
2 Die Mitte fühlt sich leicht an	25
Wachstum und Veränderung	25
Von der Ohnmacht zur Macht	29
Kontemplation und Askese	29
Das Wesen der Wirklichkeit	30
3 Wenn Geist Essenz durchdringt	35
Der Mensch als Schöpfer seines Schicksals	35
4 Die Lebensenergie – Heilkraft aus der Mitte	44
Der Urgrund allen Seins	44
Zwei erzeugt drei	45
Nüspa – kraftvolle Essenz aus der Flasche	46
5 In der Falle	55
Alte Instinkte, falsche Vorstellungen und Überzeugungen	55
Wie Schwierigkeiten anfangen und enden	55
Der Denkapparat – Abbauorgan überschüssiger Spannungen	58
6 Der Tanz der Elemente	84
Alles ist eine Manifestation von fünf Grundelementen	85
Der Kreislauf der Erschaffung und Erlösung	93
Die Fünf Elemente als Werkzeuge der Mitte	93
Das Spiel der Emotionen	97
Emotionen als Chance	107

7 Schamanismus und Bewusstsein	109
Schamanismus und Daoismus	109
Die konfuzianische Lehre	110
Christliche Mystik und Heilung	110
Mystik und Heilung an den Grenzen der Medizin	112
8 Stufen zur Freiheit	120
Das Spiel der Schöpfung	120
Der Ozean und die Sonne	121
Prinzipien der Mitte	129
9 Buddhismus und Medizin	138
Die Freiheit des Buddhismus	138
Die Qualitäten der Urmaterie	142
Auf den Punkt gebracht	145
10 Mitgefühl als Weg zur Mitte	146
Das Ausmaß des Leids erkennen	146
Das Selbstbild	149
Einfühlsames Herz	151
11 Das zeitlose Bewusstsein	157
Sich dem Sein überlassen	157
Der Ochse und sein Hirte	163
12 In der Mitte	171
In der Ruhe liegt die Kraft	171
Die Praxis der Mantra-Meditation	173
Qi Gong – die Kraft leiten	176

13 Wissenschaft und Bewusstsein	180
Die Welt der unbegrenzten Möglichkeiten	181
Die raumzeitlose Ewigkeit	184
Die Welt der Wunder und außergewöhnlichen Fähigkeiten	192
14 Der Geist als Schöpfer	194
Glück und Mangel	194
Die Vergangenheit heilen, indem wir die Zukunft ändern	203
15 Gehen, um zu fragen – der Arzt für Gesunde	210
Begleiter, Lehrer, Geburtshelfer	210
Der Weg zur individuellen Diagnose	212
Jeder Krankheit geht eine Störung im vegetativen Nervensystem voraus	216
Burn on – mit frischer Kraft der Seele wieder Flügel verleihen .	218
Die motivierende Kraft der Beipackzettel	220
Störungen im Energiehaushalt	221
16 Mut zur Ordnung	223
Lachen, lieben, länger leben	223
Der aktive Weg	227
Der passive Weg	228
17 Der Weg in die Mitte	230
Das Erschaffen der Wirklichkeit	232
Die Magie der geistigen Ausrichtung	234
Adressen	245
Stichwortegister	246