

Tulku Thondup



HEILUNG GRENZENLOS

Meditative Übungen,
die den Geist erleuchten
und den Körper heilen

Aus dem Amerikanischen von Erika Ifang



Wandel Verlag berlin 2021



edition khordong
Klassiker Wiederaufgelegt, Band 8

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2000 unter dem Titel:

»Boundless Healing« bei Shambhala Publications, Inc., USA

© 2000 Tulku Thondup Rinpoche (Originalausgabe)

The Buddhayana Foundation Series VIII

Deutsche Erstaussage 2001 beim Wilhelm Goldmann Verlag, München.

Der gesundheitliche Nutzen von Meditation wurde mittlerweile wissenschaftlich untersucht und in gewissem Umfang nachgewiesen. Das Buch versteht sich als Ergänzung und nicht als Gegensatz zur westlichen Medizin und ersetzt keine ärztliche Beratung. Siehe dazu auch Tulku Thondups Anmerkungen auf S. 304.

ISBN: 978-3-942380-32-4

1. Auflage 2021, durchgesehene Neuausgabe

© 2021 der deutschsprachigen Ausgabe **WANDEL VERLAG** berlin

Mit freundlicher Genehmigung von Shambhala Publications, Inc., USA, Boulder und der Übersetzerin Erika Ifang. Herzlichen Dank!

Alle Rechte der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Verbreitung und Wiedergabe jeglicher Art, ob mechanisch, elektronisch oder anderweitig, auch jetzt noch unbestimmt, sind vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur nach vorhergehender schriftlicher Genehmigung durch den Verlag.

Lektorat, Gesamtgestaltung und Satz: Andreas Ruft, Berlin

Coverfoto von Prashant Gurung auf unsplash.com

Gedruckt in Berlin auf FSC zertifiziertem 100% OBA-, säure-, chlor- & holzfreiem, recycle- und biologisch abbaubarem alterungsbeständigem Papier.

Wir unterstützen NatureFund beim Pflanzen von Bäumen (105WN).

edition khordong ist eine Publikationsreihe begründet im Khordong e.V., inspiriert von Chimed Rigdzin Rinpoche (1922-2002) und veröffentlicht beim **WANDEL VERLAG** berlin. Bitte besuchen Sie unsere Webseiten:

Web: www.khordong.net www.wandel-verlag.de www.tsagli.de

Mail: edition@khordong.net mail@wandel-verlag.de



Wandel Verlag berlin 2021

Vorwort



von Daniel Goleman

WIR ALLE KENNEN AUGENBLICKE IM LEBEN, wo wir so sehr in einen schönen Anblick oder eine Tätigkeit vertieft sind und so vollkommen darin aufgehen, dass wir weder Ablenkungen in unserer nächsten Umgebung wahrnehmen noch bemerken, wie die Zeit vergeht. In diesen kostbaren, lichten Momenten werden wir spontan in eine andere Seinsweise versetzt, in der die Alltags-sorgen und -ängste von uns abfallen und wir uns von jeder Last befreit fühlen.

Psychologen fassen diesen Zustand unter dem Begriff *Flow* zusammen und meinen damit die Erfahrung des *Fließens*, die Leute in solchen Augenblicken machen. Im Hinblick auf das emotionale Wohlbefinden sind Flow-Zustände Gipfelerlebnisse, Momente, in denen wir unseren höchsten Seinszustand erreichen und unser Geist friedvoll ist. Sie sind unvorhersehbar und können nicht vorausgeplant werden, sondern kommen als ein Geschenk zu uns.

Dieses Geschenk besteht im Wesentlichen darin, dass Geist und Herz voll Friede sind. Seit in den letzten Jahren immer mehr wissenschaftliche Erkenntnisse die Verbindungen zwischen Geist

und Körper aufgezeigt haben, mehren sich die Beweise (für diejenigen, die sie brauchen), dass solche Gipfelerfahrungen auch dem Körper gut tun. Es steht inzwischen außer Frage, dass eine positive Gemütslage die Widerstandskraft des Immunsystems gegen Keime und Viren stärkt und das Herzinfarktrisiko vermindert.

Selbstverständlich spielt die Lotterie des Lebens mit Faktoren wie Vererbung, Stress und dergleichen eine Rolle, was unsere Anfälligkeit betrifft. Aber es gibt einen Risikofaktor für unsere Gesundheit, den wir unmittelbar beeinflussen können, nämlich unseren Geisteszustand.

Die moderne Medizin kann uns trotz ihres überwältigenden Aufgebots an Geräten und Arzneimitteln nicht sagen, wie wir uns in jenen inneren Zustand versetzen können, der sich günstig auf die Gesundheit auswirkt. Zum Glück gibt es jedoch andere Heilungstraditionen, die dieses Gebiet bestens abdecken.

Tulku Thondup bietet in diesem Buch eine meisterhafte Zusammenfassung von Methoden aus der tibetischen Tradition an, die nach seiner Erfahrung dem inneren Frieden förderlich sind. Dabei geht er noch einen Schritt weiter als in seinem früheren Buch *»Die heilende Kraft des Geistes«* und führt eine ganze Reihe von Übungen an, mit deren Hilfe Geistesfrieden erzielt und das körperliche Wohlbefinden gesteigert werden kann. Sie gründen sich auf klassische tibetische Überlieferungen und lassen uns teilhaben an der Möglichkeit, den Geist so zu trainieren, dass er seine eigenen Heilkräfte nutzen lernt.

Tulku Thondup macht deutlich, dass wir Westler nicht nur auf eine florierende moderne Medizin zurückgreifen können, sondern auch in noch nie dagewesener Weise Zugang zu uralten Erkenntnissen und Methoden der Heilung von Geist und Körper haben. Warum sollen wir nicht aus beidem Nutzen ziehen?