

HEILUNG GRENZENLOS





*Heilender Buddha, auch Medizin Buddha genannt
– Skt. Buddha Bhaiṣajya-guru, tib. Sangyé Menla (Sangs rGyas sMan bLa) –
(tibetischer Thangka, 15. Jahrhundert, The Art Institute of Chicago)*

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

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 SEGENSELLEN AUSFÜHREN	254
<i>Weitere segenspendende Heilbewegungen (optional)</i>	258
11. DIE SEGENSELLEN 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

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?