

# TARTHANG

# TULKU

— G E S T E N  
GROSSER LIEBE — CARING  
— LIEBE ZUM WISSEN —  
TIBETISCHE ENTSPANNUNG  
— T I B E T I S C H E  
MEDITATION — FREUDE DES SEINS  
— WEGE ZUM GLEICHGEWICHT

## ALTES WISSEN FÜR UNSERE ZEIT

— OFFENE BEWUSSTHEIT — DER  
VERBORGENE GEIST DER  
FREIHEIT — GRENZENLOSER GEIST —  
DIE INNERE  
K U N S T DER ARBEIT  
— GESCHICKTES  
WIRKEN — BEFREIENDES  
WISSEN — DYNAMIK VON  
ZEIT UND RAUM — VOM  
WESEN DES WISSENS — AUS DEM HERZEN  
GESPROCHEN — GRENZENLOSER GEIST  
— DIE LEGENDE VOM GROSSEN STUPA  
D H A R M A P U B L I S H I N G . D E



„Für diejenigen, die dem tibetisch-buddhistischen Weg folgen, bedeutet der Dharma einen großen Schatz an Weisheit und Orientierung, welcher in den 84.000 Lehren des Buddha Shakyamuni zum Ausdruck kommt. Entwickelt und verfeinert von Generationen indischer Meister, verbreitete sich der Dharma über ganz Asien, veränderte dessen Kulturen und bot Menschen aus allen Lebensbereichen einen Ausweg aus dem Leiden hin zu Frieden, Gelassenheit und erleuchtetem Bewusstsein.

Diese kostbaren Unterweisungen zu bewahren und der Welt zugänglich zu machen, ist meine Lebensaufgabe.

Im Laufe von mehr als fünfzig Jahren haben meine Schüler:innen und ich uns bemüht, die schriftlichen Schätze des Dharma, wie sie in Indien und Tibet entwickelt wurden, wiederherzustellen und die Weisheit der Meister meiner Tradition in neuen Formen anzubieten, die den westlichen Geist ansprechen, herausfordern und nähren können.

Dharma Publishing, 1969 in den USA gegründet, hat mehr als 288 englischsprachige Publikationen herausgegeben, die in grundlegende Dharma-Konzepte einführen, die tibetische Kultur beschreiben, und auch Werke, die ausdrücklich für westliche Perspektiven geschaffen wurden, um neue Erfahrungsmöglichkeiten zu eröffnen.“

Tarthang Tulku

Die Bücher von Dharma Publishing umfassen elf Studienbereiche und wurden in achtzehn Sprachen übersetzt.

[WWW.DHARMAPUBLISHING.DE](http://WWW.DHARMAPUBLISHING.DE)

Dharma Publishing USA

wurde

1969

gegründet

von **Tarthang Tulku,**

leitender Lama des Tibetischen Nyingma Meditationenzentrums (TNMC).

Dharma Publishing Deutschland

— gegründet

1992 —

ist

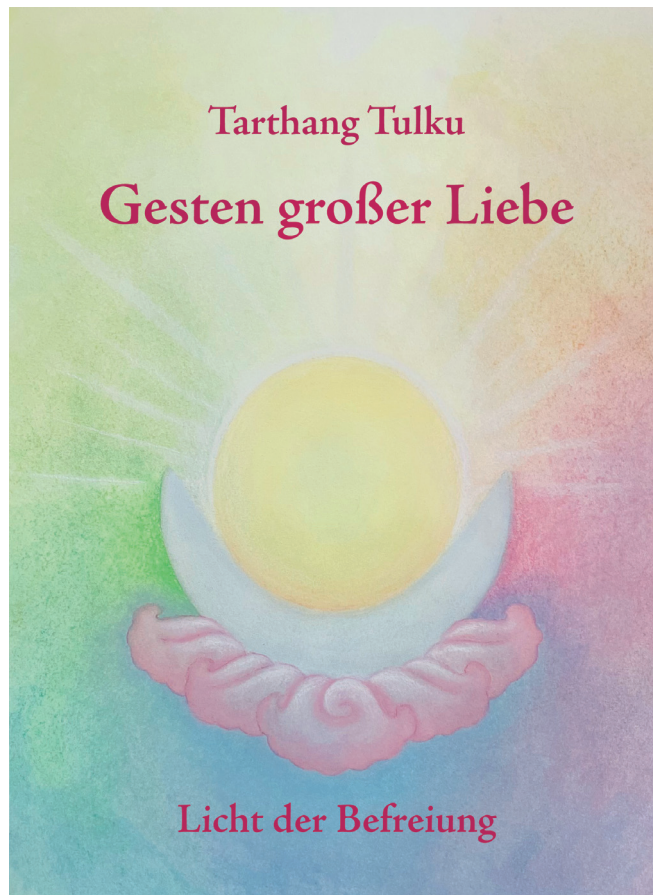
der

**Verlag** des  
**Nyingma Zentrums Deutschland.**



“ In leicht zugänglicher Sprache  
” führt uns dieses Buch durch die  
verborgensten Winkel des Geistes  
und gibt uns neuartiges Rüstzeug,  
um seine befreienden und  
begrenzenden Dimensionen  
selbst zu erforschen.  
Sehr empfehlenswert! Birgit V.

## Ein Buch voller Ermutigung und Liebe. Ein Geschenk!



— — — — —

Im unmittelbaren Herzen des Seins gibt es den offenen Augenblick, eine grenzenlose Quelle großer Liebe. Tarthang Tulku, ein tibetischer Lama, der seit mehr als 50 Jahren in den Vereinigten Staaten lebt, präsentiert in *Gesten großer Liebe* klar und verständlich formuliert, einen einfachen, nicht religiösen Weg, dem jeder folgen kann.

Die Ideen, die er hier vermittelt, wurden erstmals vor etwa fünfzig Jahren entwickelt und nahmen als die Raum-, Zeit- und Wissens-Vision Gestalt an. Große Liebe ist ein natürlicher Ausdruck dieser Sicht, eine Liebe, die alle vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Wesen auf der ganzen Welt umfasst. Alles, was wir brauchen, um diesen Weg zu beschreiten, ist bereits in uns, und gerade jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um damit zu beginnen.

Softcover · 180 Seiten · ISBN 978-3-928758-47-5 · 16,40 €

Doch irgendwann wird uns klar, dass all unsere harte Arbeit nicht zu Zufriedenheit oder Glück geführt hat.

Möge Caring dazu beitragen,  
dass wir alle die Ursachen  
unseres Leidens erkennen und  
zu tieferer Zufriedenheit  
und Freude im Leben finden.

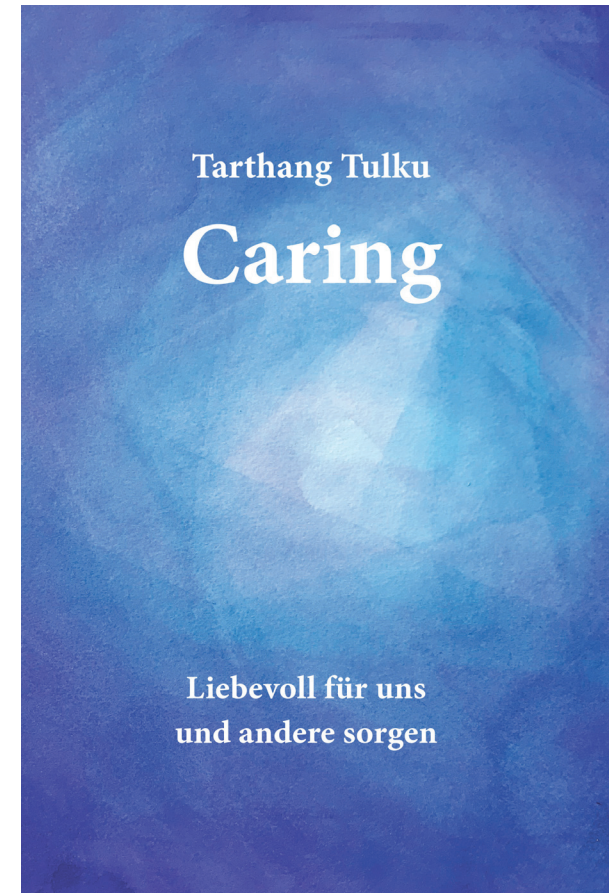
Nur wenn wir uns um uns selbst kümmern, können wir uns auch um andere kümmern. Tarthang Tulku erforscht in *Caring* sehr umfassend, wie wichtig das Erlernen liebevoller Fürsorge ist. Auf der Grundlage seines buddhistischen Hintergrunds und seiner Arbeit mit Schülern aus aller Welt zeigt er uns, wie wir durch Fürsorge die tiefsten Geheimnisse der menschlichen Natur – und ihre höchsten Potenziale – kennenlernen können.

In Reflexionen, Erkundungen und Übungen, von einfach und herzlich bis hin zu herausfordernd und tiefgründig, zeigt uns Tarthang Tulku mit *Caring*, wie Fürsorge unsere Herzen erleichtern und unseren Geist stärken kann.

Inspirationen eines tibetischen Lehrers

Softcover · 296 Seiten · ISBN 978-3-928758-48-2 · 22,00 €

“ In seinem Buch möchte Tarthang Tulku deutlich machen, dass es beim Caring vor allem darum geht, die eigene innere Einstellung zu ändern. Deshalb lädt er seine Leser:innen ein, Caring als ein Leben mit einem offeneren und verletzlicheren Herzen zu erkunden. Denn es sei, so schreibt er, „das verletzliche Herz, das sich als unzerstörbar erweist.“ Dieter D.



G  
L  
Ü  
C  
K

# Kum Nye-Yoga für Gesundheit und Vitalität

## KÖRPER UND GEIST HEILEN

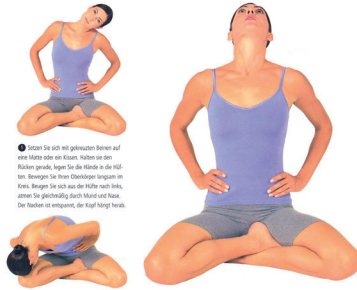
Diese Übung löst Verspannungen in der Muskulatur entlang der Körpermitte. Nehmen Sie danach für fünf bis zehn Minuten die Stützhaltung an und lassen Sie die durch die Übung angeregten Gefühle aus.



- 1 Stellen Sie sich mit geschlossenen Füßen gegenüber. Die Füße etwa 35 cm auseinander, halten Sie den Rücken gerade und die Arme entspannt an den Seiten. Atmen Sie durch Mund und Nase ein und heben Sie langsam die Arme an sich. Bei der Handflächen nach vorne, wendeln Sie nach oben zeigen.
- 2 Biegen Sie sich beim Ausatmen langsam nach rechts, stricken Sie die Arme aus, die Knie gerade, aber nicht durchgezogen. Das Becken bewegt sich beim Biegen leicht nach rechts, damit das Körpergewicht auf beide Füße verteilt bleibt und die Bewegung lang und geschmeidig wird. Biegen Sie den linken Arm nahe am Ohr, den rechten senkrecht zu einem Hüften. Sie den Mund leicht geöffnet und lassen Sie den Atem geschmeidig fließen.
- 3 Drehen Sie sich beim Einatmen langsam wieder auf und biegen Sie sich in entgegengesetzter Richtung. Halten Sie die Hände auf entspannt und bei sehr Bewegungen Sie sich so langsam Sie können, spüren Sie die Gefühle im Körper. Wiederholen Sie die Bewegung 3- oder 5-mal.

## INNERE ENERGIE BERUHIGEN

Diese Übung beruhigt die inneren Organe und das Nervensystem und kann Sie an einem sehr ruhigen Ort bringen, wo Sie wenig oder gar keine Gedanken haben. Wenn die positive, verlangsamte Sie die Bewegung noch mehr und lassen Sie diese Gefühle aus. Sitzen Sie nach der Übung 5 bis 10 Minuten still und lassen Sie die durch die Bewegung angeregten Gefühle ausstrahlen und sich ausbreiten.



- 1 Sitzen Sie sich mit gekrümmten Beinen auf einer Matte oder ein Kissen. Halten Sie den Rücken gerade, legen Sie die Hände in die Hüften. Biegen Sie Ihren Oberkörper langsam im Kreis. Biegen Sie sich aus der Hüfte nach links, atmen Sie geschmeidig durch Mund und Nase. Der Hals ist entspannt, der Kopf hängt leicht.
- 2 Drehen Sie sich rechts wieder auf, biegen Sie sich nach rechts, schauen Sie zur Decke. Legen Sie die Handbewegung, einen anstreichen, nach links für, lassen Sie den Mund leicht geöffnet. Atmen Sie beim Krümmen normal, in der letzten Position aber selbst Sie tief ausatmen. Achten Sie nach 3 Drehungen die Richtung und machen Sie 3 Drehungen zur anderen Seite.
- 3 Biegen Sie sich langsam vor, bis Ihr Kopf über die Knie nach und dann langsam über dem Boden zum rechten Knie gelangt.

Kum Nye ist ein Heilyoga aus dem tibetischen Buddhismus. Die sanften Kum Nye Übungen aus den Büchern *Tibetische Entspannung* und *Freude des Seins* wurden von Tarthang Tulku in den Westen gebracht und ausgewählt. Sie können von Menschen jeden Alters geübt werden. Kum Nye setzt den Fluss der Körperenergie frei. Mehr als 200 Fotografien erklären die Kum Nye Übungen schrittweise. Über 70 leicht ausführbare Yoga-Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen für jedes Alter. Langsame Bewegung, Atem, stilles Sitzen und Kum Nye Selbstmassage helfen zu tiefer Entspannung und einer positiven und erfüllenden Lebenseinstellung.

R  
E  
L  
A  
X

S a n f t e n  
Ü b u n g e n

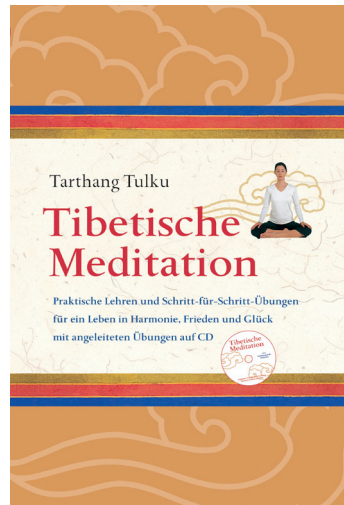


144 Seiten mit Übungs-CD · Hardcover · ISBN 978-3-928758-37-6 · 34,50 €



Softcover · 304 Seiten · ISBN 978-3-928758-27-7 · 24,80 €

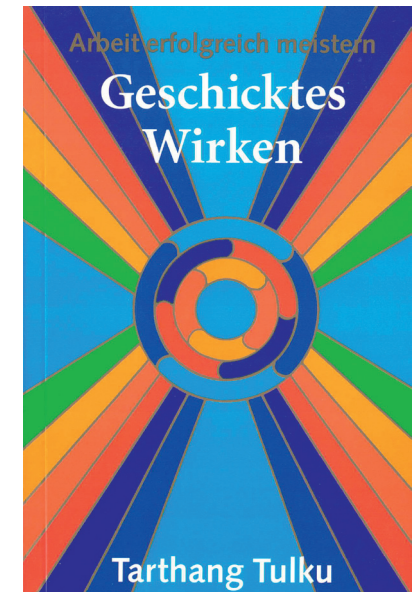
V e r t i e f e n d e  
Ü b u n g e n



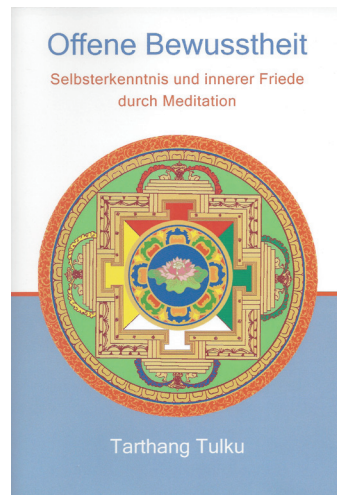
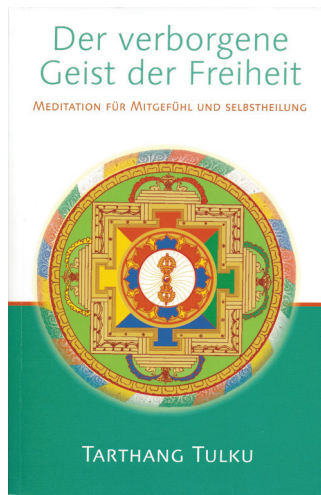
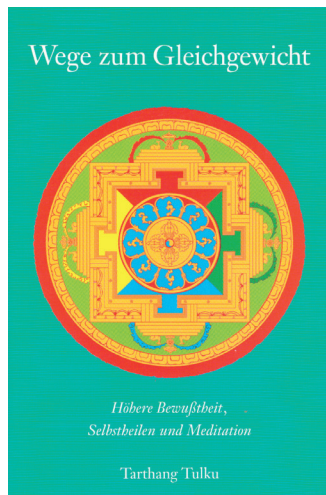
Bewusstheit kultivieren  
 — kreativ mit Gedanken  
 und Emotionen umgehen  
 — geistige, emotionale und  
 körperliche Energien ausgleichen

## Meditation und Buddhismus — Klassiker

## sinnvoll und erfolgreich arbeiten



Die innere Kunst der Arbeit · Softcover · 141 Seiten · ISBN 978-3-928758-13-6 · 15,80 €  
 Geschicktes Wirken · Softcover · 268 Seiten · ISBN 978-3-928758-07-1 · 17,80 €



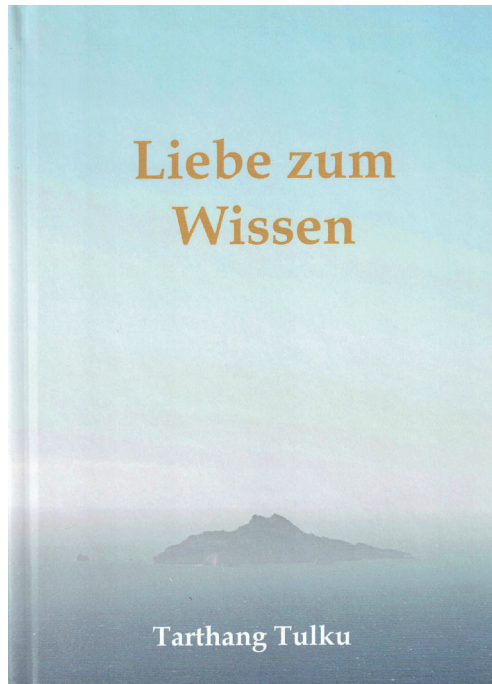
Tibetische Meditation · Softcover mit Übungs-CD · 160 Seiten · ISBN 978-3-928758-18-5 · 25,50 €  
 Offene Bewusstheit · Softcover · 212 Seiten · ISBN 978-3-928758-39-0 · 17,90 €  
 Der verborgene Geist der Freiheit · Softcover · 112 Seiten · ISBN 978-3-928758-11-6 · 15,50 €  
 Wege zum Gleichgewicht · Softcover · 194 Seiten · ISBN 978-3-928758-38-3 · 17,50 €

In unserer Arbeit können wir die Zufriedenheit und Erfüllung finden, die das Leben wirklich lebenswert machen.

Diese drei Bücher zeigen, wie wir die Freude am Arbeiten wiedergewinnen und uns den Reichtum unseres inneren Wesens in allen Handlungen erschließen können. Jede Erfahrung wird zu einer Herausforderung, die uns dazu einlädt, unserem ganzen menschlichen Potenzial entsprechend zu leben und zu arbeiten.



Inspiration Arbeit – Arnaud Maitland · Softcover · 228 Seiten · ISBN 978-3-928758-24-6 · 8,90 €



Im Jahre 1977 eröffnete *Time, Space and Knowledge* eine strahlende Vision dieser drei grundlegenden Facetten des Seins: Raum, Zeit und Wissen. Mit *Liebe zum Wissen* wird die Entfaltung dieser Vision fortgeführt. Zurückgreifend auf gewöhnliche Wege des Verstehens, schafft sie die Voraussetzungen für das Erscheinen von Raum und Zeit in einem bemerkenswerten neuen Licht. Analyse und experimentelles erforschendes Fragen eröffnen unerschlossene Bereiche des Handelns und der Einsicht mit Aussichten, die von weltweitem Nutzen sein können.

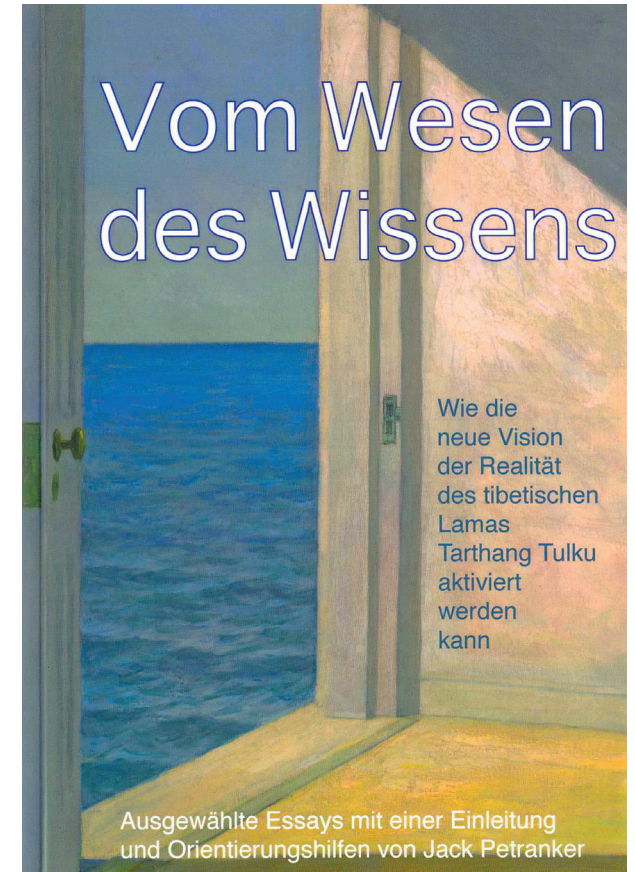
Liebe zum Wissen · Hardcover · 468 Seiten · ISBN 978-3-928758-43-7 · 34,00 €  
Dynamik von Zeit und Raum · Softcover · 388 Seiten · ISBN 978-3-928758-34-5 · 26,80 €



Zeit misst unser Leben aus, Raum umfasst unsere Möglichkeiten. Wissen antwortet darauf, indem es unser Potenzial dafür gestaltet, was wir vollbringen können.

RAUM  
ZEIT  
WISSEN

Wie die neue Vision der Realität von Tarthang Tulku aktiviert werden kann – ausgewählte Essays mit einer Einleitung und Orientierungshilfen von Jack Petranker

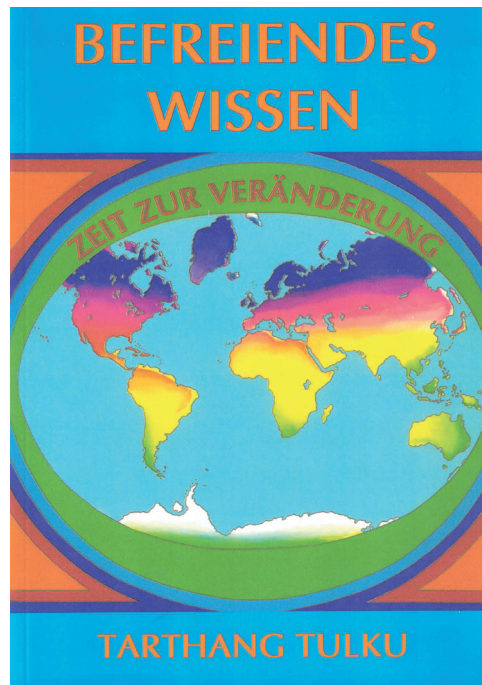


Mit Aufsätzen von Tarthang Tulku, William Soskin, Meindert Gijzen, Michael Gray, Piet Hut, Jack Petranker und Leslie Bradburn

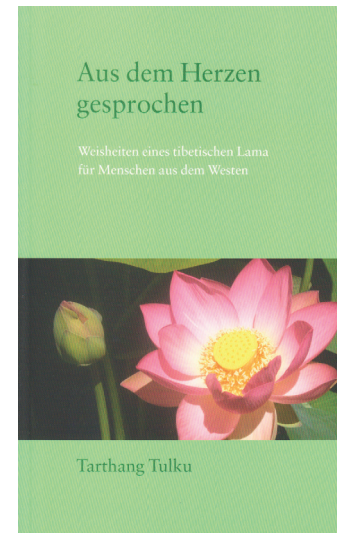
Vom Wesen des Wissens - Hg. Jack Petranker · Softcover · 300 Seiten · ISBN 978-3-928758-41-3 · 18,50 €

Eine neue Vision menschlicher Freiheit. Eine herausfordernde Reise in unser Inneres, die in uns liegende unbegrenzte Fähigkeiten zu Wissen wachruft. Lesen wir dieses Buch, so treten wir in ein Zwiegespräch mit unserem Herzen und unserem Geist. Jeder Leser wird auf diesen Seiten ein zutreffendes Selbstporträt finden. Das Buch ist ein klarer und umfassender Leitfaden, um unser gesamtes menschliches Wesen zu erforschen.

Understanding                  Self                  and                  Mind



Befreiendes Wissen · Hardcover · 404 Seiten · ISBN 9783928758451 · 31,50 €  
als E-Book (epub-Datei) · ISBN 978-3-928758-40-6 · 23,80 €



Aus dem Herzen gesprochen · Softcover · 272 Seiten · ISBN 978-3-928758-17-8 · 8,70 €

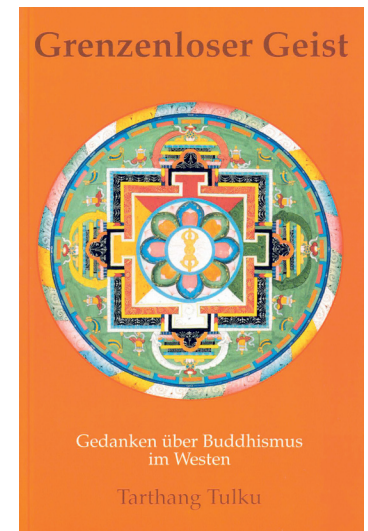
Mit Wärme und Weisheit präsentiert dieses Buch Gedanken über den menschlichen Geist und Meditation, über eine neue Art des Arbeitens, über menschliche Freiheit und über das Spiel von Wissen in Zeit und Raum.

33 Aufsätze – Auszüge aus Artikeln, Interviews und Einführungen – umfassen dreißig Jahre Arbeit des Autors im Westen.

## Dharma & Buddhismus heute

In diesem Buch beschreibt Tarthang Tulku seine Gedanken zu Sinn und Bedeutung des Dharma-Studiums und zum Nutzen des Buddhismus für das heutige Leben.

Er diskutiert Themen, die für jeden wichtig sind, der an der Ausbreitung des Buddhismus im Westen interessiert ist: tibetischer Buddhismus in der heutigen Welt, Gedanken zur Wiedergeburt, akademische Wege zum Dharma, Therapie und Buddhismus, der Dharma-Weg der Arbeit.



Grenzenloser Geist · Softcover · 216 Seiten · ISBN 978-3-928758-20-9 · 16,50 €





## Schritte auf dem Diamantweg

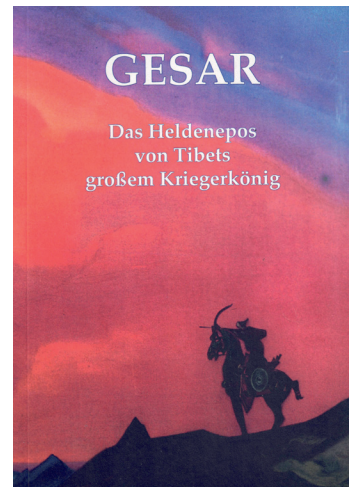
Herausgegeben von Tarthang Tulku

Eine exzellente Einführung in den Vajrayana Buddhismus mit Texten von Dharma-Lehrern wie Longchenpa, Lama Mipham und anderen Lehrern der Nyingma-Schule des tibetischen Buddhismus. Der erste und zweite Teil behandelt die Übertragungslinie sowie traditionelle Lehren. Im dritten Teil nimmt Tarthang Tulku Bezug auf das moderne Leben und zeigt auf, wie die Dharma-Lehren praktiziert werden können.

Schritte auf dem Diamantweg · Softcover · 256 Seiten · illustriert · ISBN 978-3-928758-14-4 · 12,40 €

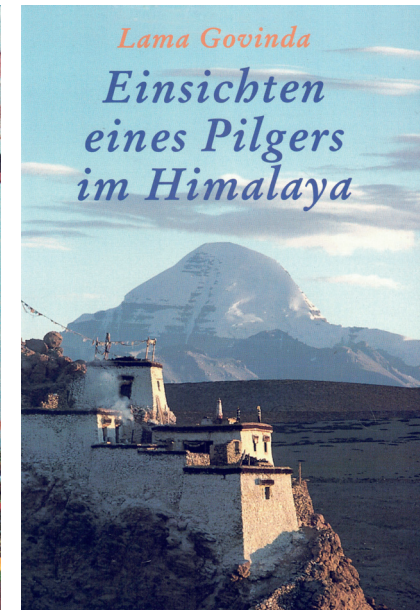
# Tradition und Legenden

Die Abenteuer von König Gesar werden seit fast tausend Jahren in Legenden und Liedern in ganz Tibet und Zentralasien erzählt. König Gesar stellt sich furchtlos den dunklen inneren und äußeren Mächten, die Krieg und Not bringen und den Weg zur Erleuchtung verdunkeln und erlebt dabei jede Menge Abenteuer. Jede Figur in diesem Epos symbolisiert eine psychologische und spirituelle Kraft. Gesar macht sich diese Kräfte zunutze und vereint sie, so wie er auch sein Königreich eint.



Gesar · Softcover · 204 Seiten · ISBN 978-3-928758-44-4 · 18,50 €

Der große Stupa, von den Tibetern *Jarungkhasor* genannt, steht inmitten des Tales von Kathmandu. Alle vier Schulen des tibetischen Buddhismus bringen dem Stupa die gleiche Verehrung entgegen. Die Geschichte vom großen Stupa ist eine legendäre tibetische Erzählung, die von Inkarnation und tiefer Hingabe, von Niedergang und Neubeginn handelt. Der Text ist eine Termaschrift: Von Padmasambhava im 8. Jahrhundert seinen Schülern erzählt und von seiner Dakini-Gefährtin Yeshe Tsogyal verborgen, wurde er in späterer Zeit wiedergefunden und entschlüsselt.

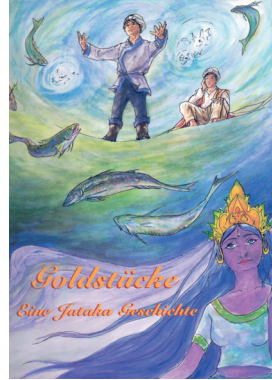


Lama Govinda betrat in jungen Jahren den Pilgerpfad zu immer tieferer Einsicht und Verbindung zu spirituellem Wissen. Sein Pfad führte ihn von seinem Geburtsland Deutschland nach Sri Lanka, Burma und weiter nach Indien und Tibet. Dort besuchte er alte Klöster und saß zu Füßen großer Lehrer. Er wurde bekannt für seine Fähigkeit, die Lehren des Buddhismus dem Westen nahezubringen.

Die Legende vom großen Stupa - Padmasambhava · Eine Terma-Schrift von Padmasambhava aus dem 8. Jahrhundert · Softcover · 76 Seiten · ISBN 978-3-928758-04-7 · 12,50 €  
Einsichten eines Pilgers im Himalaya · Aufsätze über Buddhismus, Kunst und Dimensionen der Spiritualität · Softcover · 196 Seiten · ISBN 978-3-928758-05-5 · 15,80 €

Jataka Geschichten zeigen, wie Mitgefühl, Liebe, Weisheit und Freundlichkeit die Welt verändern. Sie machen uns deutlich, dass alles, was wir denken und tun, unser Leben zutiefst beeinflusst. Vor mehr als 2000 Jahren wurden die Jataka Geschichten vom Buddha selbst erzählt. Sie beschreiben seine Handlungen aus früheren Leben zum Wohl aller fühlenden Wesen.

## Kinderbücher

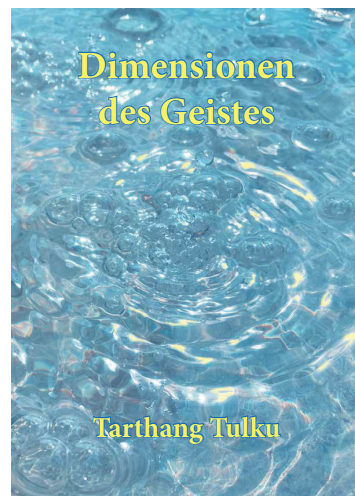


Der Papagei und der Feigenbaum · Hardcover · 32 illustrierte Seiten · 3–8 Jahre · ISBN 978-3-928758-03-9 · 14,50 €  
 Goldstücke · Spiralheftung · 32 illustrierte Seiten · 3–8 Jahre · ISBN 978-3-928758-16-0 · 9,50 €  
 Hörspiel Jataka Geschichten · Goldstücke & Der Papagei und der Feigenbaum · CD · ISBN 3-928758-22-5 · 14,50 €

coming  
soon

Dharma Publishing Deutschland freut sich, ein neues Buch von Tarthang Tulku anzukündigen – vielleicht sein zugänglichstes Werk seit Jahren. Beim Lesen hat man das Gefühl, einem Gespräch mit einem Freund beizuwohnen, der zufällig der weiseste und hilfsbereiteste Mensch ist, den man je getroffen hat.

Es gibt 20 Übungen, vom *Panoramablick* über *Positive Energie aufbauen* bis hin zu *Gedanken ohne Besitz*. Erscheint im Herbst 2024.



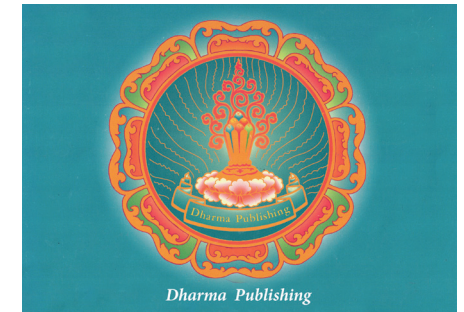
Eine lohnende Reise  
 für Herz und Geist  
 Setzen Sie ihre Reise mit uns fort!

Stöbern Sie auf der Website [www.dharmapublishing.de](http://www.dharmapublishing.de) nach Büchern. Besuchen Sie einen Kurs im Nyingma Zentrum Deutschland – live in Köln oder online: [www.nyingmazentrum.de](http://www.nyingmazentrum.de).

Dharma Publishing Deutschland wurde 1992 gegründet und publiziert die Bücher von Dharma Publishing (USA) in deutscher Sprache. Beide Verlage werden von ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen getragen. Sie unterstützen uns, wenn Sie die Bücher direkt über unseren Webshop beziehen.

Wir laden Sie herzlich ein, als Volunteer beim Verlag mitzuarbeiten.

## Der Verlag



Broschüre Dharma Publishing · 54 Seiten · 3,00 €

*Dharma Publishing – Alte Weisheit – Neues Wissen* erzählt die Geschichte des von Tarthang Tulku Rinpoche 1969 in Kalifornien gegründeten Verlags und gibt einen Überblick über sämtliche Publikationen – die englischen und die deutschen Bücher. Die Broschüre kann als PDF kostenlos heruntergeladen werden und ist bestellbar über [www.dharmapublishing.de](http://www.dharmapublishing.de).



I m p r e s s u m  
 Dharma Publishing Deutschland  
 Verlag des Nyingma Zentrums Deutschland e.V.  
 Siebachstr. 66 · 50733 Köln · Deutschland  
 info@dharmapublishing.de · www.dharmapublishing.de  
 Konzept und Gestaltung: Dieter Dolata & Ulli Hammer  
 Gedruckt auf 100% Recyclingpapier, Blauer Engel, FSC

TARTHANG

TULKU

ALTES WISSEN  
FÜR UNSERE ZEIT



D H A R M A P U B L I S H I N G . D E