

Tibetische Medizin für die westliche Welt

Tulku Lobsang vom 6. bis 8. November in Wien

Tibetische Medizin für die westliche Welt: Tulku Lobsang, der hohe buddhistische Meister und Experte für tibetische Medizin, ist vom 6. bis 8. November wieder in Wien und bietet in dieser Zeit drei Workshops aus der Tibetischen Medizin zur Therapie westlicher Zivilisationsleiden an.

„108 Fragen“

„Wie oft wiederholst Du, was Dich unglücklich macht?“ So lautet zum Beispiel eine der Fragen in dem Buch „108 Fragen“ von Tulku Lobsang. Oder: „Du hast ein Leben, aber lebst Du es auch?“ Das Buch ist ein interaktives Tagebuch zur analytischen Meditation. Seit mehr als tausend Jahren sind diese Fragen aus dem geheimen tibetischen Wissen eine traditionelle Methode, um tiefe Wahrheiten zu erkennen. Warum weiß der hohe buddhistische Meister und Autor des Buchs: „Wenn wir etwas nicht verstehen und keine Antworten finden, dann liegt das nicht daran, dass wir die Antwort nicht kennen. Eine Antwort ist immer vorhanden. Wir kennen sie bereits. Nur stellen wir falsche Fragen. Sobald wir die richtige Frage gefunden haben, werden wir auch die richtige Antwort erkennen.“ Die 108 Fragen aus dem geheimen Wissen Tibets helfen, die richtigen Fragen zu stellen und so zu Erkenntnis zu gelangen. Das Ziel: Den Menschen auf seinem Weg zu einem unkomplizierten, zufriedenen und genussvollen Leben zu unterstützen. • 6.11., 18-21 Uhr, Shambhalazentrum Wien, 48 €.

Tibetisches Heilyoga Lu Jong

Fern jeglicher medizinischer Versorgung, in den Bergen Tibets, entwickelten die tibetischen Mönche aus ihrem Jahrtausende alten medizinischen Wissen spezifische Übungen, die Körper und Geist fit und gesund halten: Lu Jong (sprich: Lu Dschong). Durch diese einfachen Körperbewegungen konnten und können tibetische Mönche sogar Krankheiten heilen. Denn das Praktizieren von Lu Jong öffnet Blockaden und wandelt Chakren in Kanäle um, damit der Körper kraftvoll und der Geist klar wird. Nur wenige Minuten täglich



reichen aus! Die Grundübungen „Fünf Elemente“ wirken positiv auf die allgemeine körperliche Verfassung, kräftigen die Wirbelsäule und sorgen für fröhliche Stimmung. Regelmäßig durchgeführt, erhöhen sie Flexibilität und Muskelkraft: optimal für eine gute Haltung. Lu Jong ist für jede Alters- und Trainingsstufe geeignet. • Anmeldung erforderlich • 7.11., 10-17 Uhr, Sporthalle Mollardgasse, Wien, 135 €.

Schwertmeditation Tog Chöd

Tog Chöd, eine Kombination aus Bewegung, Meditation und Visualisierung, ist eine alte tibetische Form der Bewältigung von negativen Emotionen. Die Tog-Chöd-Technik findet ihre tiefen Wurzeln in der tibetischen Tradition im Yamantanz. Dabei wird das mentale Ego, das die Ursache allen Leidens darstellt, vom Körper symbolisch getrennt, um sich von Ängsten, Frustrationen und Ärger zu befreien. Das Resultat ist Klarheit, innere Stärke und ruhige Gelassenheit. Während wir in der westlichen Welt versuchen, mentale Probleme durch Erkennen und Aufarbeiten zu beseitigen, setzt die buddhistische Psychologie dort an, wo die Störungen entstehen. Tog Chöd ist eine effektive Technik, negative Emotionen zu transformieren und durch die Veränderung der persönlichen Einstellungen mentale wie auch körperliche Störungen zu heilen. Sie dient etwa zur Behandlung von Suchtproblemen, Angstzuständen und Burn-out.

Anmeldung erforderlich • 8.11., 10-17 Uhr, Sporthalle Mollardgasse, Wien, 135 €. Lu Jong & Tog Chöd: 240 €.

Die Workshops finden in englischer Sprache statt und werden simultan ins Deutsche übersetzt. Info & Anmeldung: office@tulkulobsang.at, www.tulkulobsang.at (Henrich.PR/pts)

Tibet ist nicht stumm

Schreiben unter der Zensur Chinas

Seit Ausbruch der Proteste in Tibet 2008 haben sich die Repressionen im Land weiter verschärft. Sie richten sich nicht nur gegen Mönche und Nonnen, sondern auch gegen Intellektuelle und Kulturschaffende auf dem „Dach der Welt“. So leiden auch Autoren unter der Zensur der chinesischen Behörden. Dies beschreibt Tibets bekannteste Autorin Woesser in ihrem aktuellen Essay „Us, Post 2008“, das die International Campaign for Tibet Deutschland (ICT) kürzlich erreichte. Zusammen mit anderen aktuellen Texten tibetischer Schriftsteller ist er zur Buchmesse unter dem Buchtitel „Like Gold that Fears no Fire. New writings from Tibet“ erschienen.

Autoren, die im Einklang mit der chinesischen Ideologie über Tibet stehen, können ungehindert publizieren. Schriftsteller, die zum Beispiel Bezüge zum Dalai Lama und zur tibetischen Nation herstellen oder auf der Suche nach tibetischer Identität sind, seien staatlichen Repressalien – vom Schreibverbot bis zu Folter und Gefängnis ausgesetzt, schreibt Woesser. Alle Verlage und Medienhäuser Tibets unterstützen der strikten Kontrolle des Staates. Woesser, mit dem chinesischen Regime-Kritiker Wang Lixiong verheiratet, stand zeitweise unter Hausarrest und darf zurzeit nicht aus China ausreisen.

2005 startete sie einen Internet-Blog, der während der Tibet-Unruhen über drei Millionen Besucher hatte. Fünfmal wurde ihr Blog, der über einen amerikanischen Server läuft, von chinesischen Hackern angegriffen. Woesser bezeichnet das Internet als einen Wendepunkt. Es ermögliche den Intellektuellen, sich der Welt mitzuteilen. Tibet sei dadurch nicht mehr stumm. Es werde China und Tibet verändern. Mit den Unruhen sei eine neue Generation Tibeter angetreten, die das Internet nutzten, um ihre Stimme zu erheben. Viele schrieben auf Chinesisch, da die meisten tibetischen Intellektuellen – „als Resultat der kolonialen Ausbildung“ – besser Chinesisch als die tibetische Muttersprache beherrschten. Doch die jungen Autoren sahen sich nicht mehr als Sprachrohr der Kommunistischen Partei Chinas. Sie betrachteten ihre Texte als Zeichen eines neuen tibetischen Selbstbewusstseins, mit dem sie China gegenübertraten. www.savetibet.de (ots)