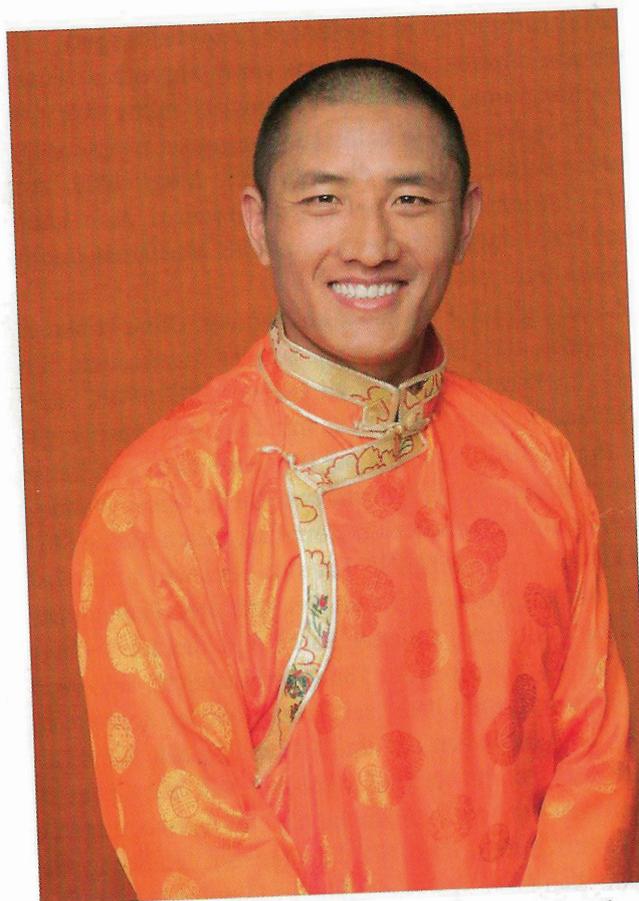


### Gut leben, gut sterben von Yvonne Perdrizat

Die Grundlage des tibetischen Buddhismus ist das Verständnis des abhängigen Entstehens und der Leerheit. Diese Betrachtungsweise setzt voraus, dass unsere Existenz keinen Anfang hat. Denn wenn unsere Existenz auf einen Anfang zurückzuführen wäre, dann hätten wir davor nicht existiert, was nicht korrekt ist, da schon immer Materie vorhanden war. Wir konnten nur entstehen, weil dazu bestimmte Bedingungen erfüllt waren. Unsere Existenz hat also keinen Anfang, weil wir schon immer in irgendeiner Art und Weise existierten. Daher gibt es genau betrachtet auch keinen Tod, keine Vergangenheit, keine Gegenwart und keine Zukunft. Oberflächlich betrachtet gibt es den Tod jedoch. Er ist ein Teil unseres Lebens, und genauso, wie wir uns damit beschäftigen, ein gutes Leben zu führen, müssen wir uns mit dem Tod beschäftigen, immer bereit sein für den Tod, um gut sterben zu können. Den Tod müssen wir vorbereiten und nicht ignorant unser Leben leben, ohne an ihn zu denken.

Während des Sterbens folgen wir dem stärksten Gefühl. Daher ist es zu diesem Zeitpunkt wichtig, einen friedvollen Geist und eine gute Motivation zu haben. Alles, was wir davor im Leben getan haben, ist nicht mehr wichtig. Nur unsere Prägungen sind noch da. Deshalb ist es von grosser Bedeutung, dass wir in Balance und emotional ausgeglichen sind. Diese Ausgeglichenheit kann durch Meditation erreicht werden. Der Zweck der Meditation ist, das konzeptionelle Bewusstsein zu reduzieren. Beim Tod löst sich das konzeptionelle Bewusstsein automatisch auf. Die Meditation hilft, die Gedanken zu reduzieren und aus den Konzepten unseres Lebens herauszutreten. Es gibt verschiedene Meditationen mit denen wir den Zustand des Todes erfahren, die Schritte des Sterbeprozesses durchleben, realisieren und trainieren können. Das wird unseren Sterbeprozess erleichtern und es für uns einfacher machen, wenn der Tod naht, diesen zu realisieren. Diese Aufmerksamkeit ist wichtig, um zu verhindern, dass wir durch Unwissenheit während des Sterbeprozesses negative Emotionen durchleben.

Leben, Tod und Wiedergeburt bilden einen Kreislauf. Das Leben und das Sterben können mit einer Welle auf dem Ozean verglichen werden. Wenn die Welle in den Ozean zurückgeht, so entspricht das dem Sterben. Entsteht im Ozean eine Welle, so ist das die Geburt. Der Tod ist mit Veränderung gleichzusetzen. Er bedeutet nicht das Ende.



Tulku Lobsang, Nangten Menlang International

### Heilenergie entwickeln mit Tsä Lung

Die Tsä Lung Übungen haben ihren Ursprung vor allem in der Vajrayanaträdition des tibetischen Buddhismus. Sie sind ein Weg, um Glückseligkeit, Liebe und Glück zu praktizieren. Tsä bedeutet Kanal und Lung ist der Wind. Das Ziel von Tsä Lung ist, sich selbst und andere zu heilen. Um Heilenergien geben und empfangen zu können, werden die inneren Kanäle durch Körper-, Atem- und Meditationsübungen geöffnet, gereinigt und in Balance gebracht. Die entstandene wärmende Energie kann zu bestimmten Stellen des eigenen Körpers gelenkt oder auch einem anderen Menschen gegeben werden.

Tsä Lung Übungen sind kraftvolle und dynamische Übungen, welche die Körperkanäle öffnen, damit der Wind ungehindert fliessen kann. In den feinstofflichen Kanälen unseres Körpers fliesst Energie. Sind diese Wege blockiert, fühlt man sich müde und schlapp, was bedeutet, dass man empfänglich wird für Krankheiten. Der feinstoffliche Körper besteht aus dem Wind, den Kanälen, den Essenzen und den

subtilen Energien. Besteht im feinstofflichen Körper ein Ungleichgewicht, sind die Krankheiten schwerer zu heilen als diejenigen des groben Körpers. Genau so wie es grobe und feinstoffliche Kanäle gibt, gibt es auch einen grobstofflichen und einen feinstofflichen Atem. Sprechen beispielsweise ist grobstofflicher Atem. Der Atem an sich wird als feinstofflicher Atem bezeichnet.

Die Technik des Tsa Lung kombiniert Körperbewegungen mit Atemübungen. Denn um subtilere Kanäle beeinflussen zu können, reichen Bewegungen nicht aus. Daher wird ein subtileres Werkzeug benutzt, der Atem. Durch das Anhalten des Atems kann die Bewegung tiefer in den Körper eindringen. So



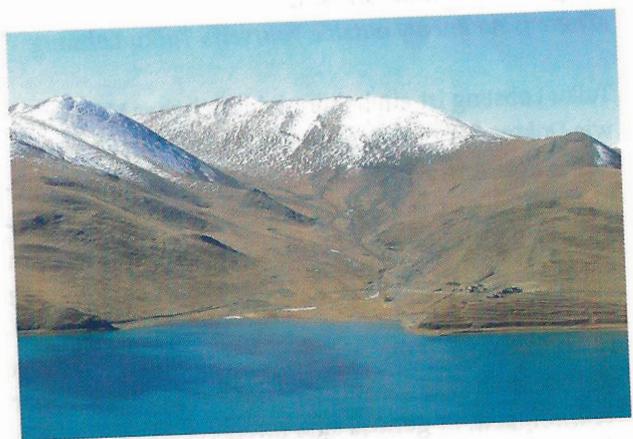
Gebetmühlen

können auch die kleinen Kanäle geöffnet und Blockaden gelöst werden. Im Tsa Lung geht man davon aus, dass es zwei Arten von Wind gibt, den karmischen Wind und den Weisheitswind. Grundsätzlich handelt es sich um denselben Wind. Doch wenn der Wind in den Chakren blockiert ist, so nennen wir ihn karmischen Wind. Fließt der Wind hingegen frei in unseren Kanälen, nennen wir ihn Weisheitswind. Mit Hilfe von Tsa Lung können wir die subtilen Chakren öffnen, und damit den karmischen Wind in Weisheitswind umwandeln. So wird man ruhiger, ausgeglichener und macht Fortschritte in der persönlichen Entwicklung.

In unserem Alltag werden wir mit Herausforderungen wie Konflikten, Krankheiten oder Schicksalsschlägen konfrontiert. Oft leiden wir auch unter schlechter Laune, Wutausbrüchen und anderen negativen Emotionen. Jede dieser Erfahrungen und Emotionen wird durch eine spezifische Art von Wind charakterisiert

und ist mit einem bestimmten Bewusstsein verbunden. Indem wir mit dem Wind arbeiten, können wir die Ursachen und Bedingungen der Negativität in ihrem Ursprung verändern. Denn Körper, Energie und Geist stehen immer in Verbindung zueinander. Dies merkt man beispielsweise, wenn man mit Herausforderungen konfrontiert wird, die unser Geist nicht lösen kann. Betrachtet man Schwierigkeiten, die auf den ersten Blick auf unseren Geist zurückzuführen sind, so wird man feststellen, dass sie in Abhängigkeit von unserem Körper und dessen Energien entstanden sind. Die physischen Energien wiederum sind abhängig von der Atmung, und diese steht mit Energien in Verbindung. Atmung und Energien stehen somit in wechselseitiger Abhängigkeit mit dem physischen Körper.

Deshalb führen wir bestimmte Körperbewegungen und Körperpositionen aus, um den Geist und die physischen Energien kontrollieren zu können. Denn jede dieser Positionen und Bewegungen hat eine bestimmte Wirkung auf Geist und Energie. Das heißt, wir kontrollieren zuerst die physischen Energien, da der Geist davon abhängig ist. Arbeiten wir mit unserem Atem, so können wir einen positiven Einfluss auf unseren Geist und den Energiehaushalt bewirken. Sind diese Bedingungen erfüllt, so ist es einfacher, Situationen an unsere persönliche physische und psychische Situation anzupassen, um uns zu einer entsprechenden Handlung zu entschließen. Sind wir, und damit die genannten Bedingungen, nicht im Gleichgewicht, so können uns die Übungen dabei helfen, direkt auf den Geist und unsere Emotionen einzuwirken.



Yamdrok Tso, Tibet

Bei der Praxis von Tsa Lung geht es nicht darum, oberflächliche Bewegungen auszuführen. Viel wichtiger ist die Erkenntnis über den Zustand unseres menschlichen Daseins. Die Übungen haben die Aufgabe, den karmischen Wind in Weisheitswind umzuwandeln und so die Natur unseres Geistes zu verwirklichen. Erreicht man diesen Zustand, so hat man keine Probleme mit dem Energiegleichgewicht. Durch die Übungen kann man einen Zustand der Ruhe erlangen.

Im Tsa Lung unterscheidet man drei unterschiedliche Stufen. Man kann ein äusseres, inneres oder geheimes Niveau erreichen. Beim äusseren Niveau nimmt man Krankheiten von anderen nicht auf. Hat man ein inneres Niveau erreicht, so erfährt man die Krankheiten des eigenen Körpers nicht mehr. Ist man auf der Stufe des geheimen Niveaus angelangt, so hat man die Verwirklichung der Buddhanatur erreicht. Das Praktizieren von Tsa Lung, Mitgefühl, sowie die Leerheitsmeditation helfen dabei, die Buddhanatur zu verwirklichen.



Stupa in Kathmandu

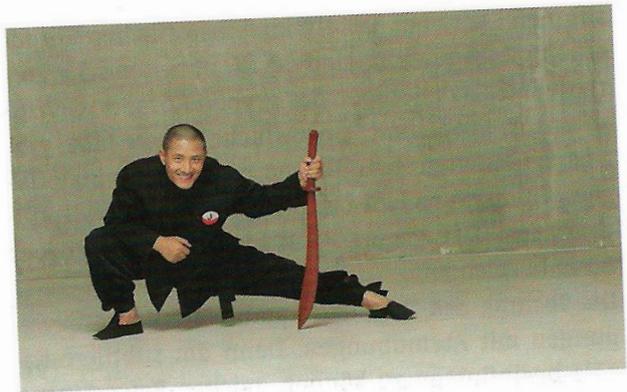
### Biographie Tulku Lobsang

*«There is no Enemy outside Yourself» Tulku Lobsang*

Tulku Lobsang ist ein hoher buddhistischer Meister, sowie Doktor der tibetischen Medizin und Astrologie.

Tulku Lobsang wurde 1975 im Nordosten Tibets geboren und trat mit sechs Jahren in die lokale buddhistische Klosterschule ein. Im Alter von dreizehn Jahren wurde er als die 8. Reinkarnation des Nyentse Lama wieder erkannt.

Tulku Lobsang lebte in unterschiedlichen Klöstern und beeindruckte die Menschen schon bald mit seiner Heilfähigkeit. Er genoss eine intensive Ausbildung in Medizin, Astrologie und unterschiedlichen buddhis-



tischen Praktiken. Tulku Lobsang vertiefte sein Wissen bezüglich der klassisch buddhistischen Texte im Ganden Shartse Kloster in Südindien und gründete später in Dharamsala das buddhistisch medizinische Zentrum Nangten Menlang. Das Zentrum hat es sich zur Aufgabe gemacht, das tibetische Kulturerbe weiterzugeben. Deshalb reist Tulku Lobsang jedes Jahr durch Europa, Asien und Amerika, um Medizin, Buddhismus und Astrologie zu unterrichten. Es ist ihm ein grosses Anliegen, dass sich durch den kulturellen Austausch das Leiden in der Welt verringert.

Tulku Lobsang folgt der Tradition, das Wissen der grossen Meister durch tiefgründige Belehrungen mündlich weiterzugeben. Seine Unterweisungen sind gekennzeichnet durch eine direkte Sprache. Kombiniert mit einer Portion Humor und vielen praktischen Beispielen, schafft Tulku Lobsang den Spagat, das jahrtausend alte Wissen in die Gegenwart zu übertragen. Seine Art, von Herz zu Herz zu lehren, berührt. Gleichzeitig bietet sie uns die benötigte spirituelle Führung.

Tulku Lobsang hat vor allem die Lehren aus der Gelugpa-Linie erhalten. Er studierte aber auch die Lehren des Bön, die geheimen Traditionen des Kalachakra Jonang und der Mahamudra Traditionen. So erhielt er Belehrungen aller Traditionen des tibetischen Buddhismus. Er ist Praktizierender aller Traditionen.

Informationen zum Vortrag von Tulku Lobsang zum Thema «Gut leben, gut sterben» am 16. April und zu seinem Workshop «Tsa Lung» am 17. / 18. April finden Sie auf Seite 51.

Informationen zu den Publikationen und Veranstaltungen von Tulku Lobsang und zu seiner Organisation Nangten Menlang International finden Sie im Internet unter [www.tulkulobsang.org](http://www.tulkulobsang.org).

**Datum / Zeit**

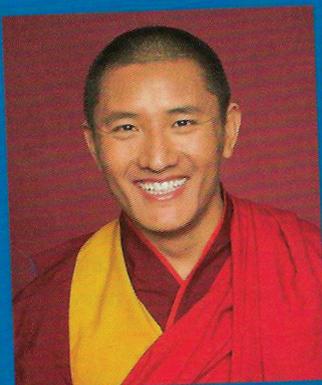
Fr, 16. April, 19.30 Uhr

**Kosten**

Fr 20.- / 10.- (für Mitglieder BPV und Nangten Menlang)

**Ort**Stadtcasino Basel  
Hans Huber Saal, Steinenberg 14**Datum / Zeit**Sa / So, 17. / 18. April  
9.30 - 12.00; 14.00 - 17.30 Uhr**Kosten**

Fr. 310.- / 280.- (für Mitglieder BPV und Nangten Menlang)

**Anmeldung**Basler Psi-Verein  
info@bpv.ch  
Telefon 0041 (0)61 383 97 20**Vortrag: Gut leben, gut sterben***(englisch mit fortlaufender Übersetzung)*

In diesem Abendvortrag werden wir eine traditionelle tibetische Methode kennenlernen, um tiefe Wahrheiten zu erkennen. Was macht ein gutes Leben aus? Und wie kann man sein Leben gestalten, um gut sterben zu können? Tulku Lobsang wird uns Erklärungen geben, wie wir ein Leben führen können, welches uns mit dem Bewusstsein unseres bevorstehenden Todes im Hier und Jetzt leben lässt. Und dies, ohne zu viele Gedanken an die Vergangenheit oder die Zukunft zu verschwenden. Das Selektieren und Fokussieren der Gedanken hilft uns, nicht im Strudel unserer Gedanken und Gefühle zu verharren, sondern uns weiterzuentwickeln. Der tibetische Buddhismus kennt verschiedene Meditationspraktiken, um sich auf den Tod vorzubereiten. Da Tulku Lobsang sowohl ein buddhistischer Meister als auch Arzt der tibetischen Medizin ist, vereint er sein philosophisch-buddhistisches Wissen mit dem Wissen aus der tibetischen Medizin. Diese Verbindung ermöglicht ihm eine besondere Betrachtungsweise des Sterbeprozesses und des Todes.

**Workshop: Tsa Lung, Heilenergie entwickeln***(englisch mit fortlaufender Übersetzung)*

Durch Atemtechniken, Körperübungen und Meditationen öffnet die Tsa Lung Praxis unsere feinstofflichen Körperkanäle, damit die Energien frei fließen können. In diesem Kurs wird uns Tulku Lobsang einige kraftvolle und dynamische Tsa Lung Übungen lehren. Wir werden die Übungen praktizieren und so lernen, das Lung – den Wind – in unserem Körper in Bewegung zu bringen und zu lenken. Dieses Wissen hilft uns, in unserem Leben die Früchte der spirituellen Praxis ernten zu können. Zudem bildet die Tsa Lung Technik die Grundlage für Heilenergie, welche für die Selbstheilung dienlich ist oder an andere abgegeben werden kann. Durch Tsa Lung können wir den karmischen Wind in Weisheitswind umwandeln.

Bitte bringen Sie wenn möglich eine Matte mit.

**Tulku Lobsang** ist ein hoher buddhistischer Meister, sowie Doktor der tibetischen Medizin und Astrologie. Er wurde 1975 im Nordosten Tibets geboren und trat mit sechs Jahren in die lokale buddhistische Klosterschule ein. Im Alter von dreizehn Jahren wurde er als die 8. Reinkarnation des Nyentse Lama wieder erkannt. Tulku Lobsang lebte in mehreren Klöstern und beeindruckte die Menschen mit seiner Heilfähigkeit. Er genoss eine intensive Ausbildung in Medizin, Astrologie und buddhistischen Praktiken. 1992 verliess Tulku Lobsang Tibet, um in Südindien sein Wissen bezüglich der klassisch buddhistischen Texte zu vertiefen. Später gründete er in Dharamsala das buddhistisch-medizinische Zentrum Nangten Menlang. Das Zentrum hat es sich zur Aufgabe gemacht, das tibetische Kulturerbe weiterzutragen.