

## Tulku Lobsang im Interview: "Wir müssen lernen, Grenzen zu akzeptieren"

Von [Nina Tatschl](#) am 24. Dezember 2015 14:30



Tulku Lobsang im VIENNA.at Interview - © Nangten Menlang International

**Tulku Lobsang hat es sich zur Aufgabe gemacht, Körper und Geist zu heilen. Wie sich der Mensch vom Stress befreien kann, hat er VIENNA.at verraten.**

Bewusster Genuss und kontrollierter Ausgleich wie mit tibetischen Kräutermischungen sind das Geheimnis, um nicht nur die Weihnachtszeit mit einem angenehmen und leichten Körpergefühl zu erleben.

Tulku Lobsang ist unter anderem Vertreter von PADMA-Rezeptur, welche die Brücke zwischen tibetischen Kräutertabletten nach westlichen pharmazeutischen Standards schlägt. Die tibetische Gesundheitslehre setzt auf pflanzliche Vielstoffgemische, wie etwa auf die Rezeptur PADMA Digestin, bestehend aus Granatapfelsamen, Galgant, Langer Pfeffer, Kardamom und Zimtkassia. So wirken Granatapfelsamen antimikrobiell und steigern generell die Verdauungshitze. Tulku Lobsang hat sich mit VIENNA.at über seine Lehre und Stressabbau unterhalten.

**Können Sie den Lesern von VIENNA.at sagen, wer Sie sind und was sie machen?**

Tulku Lobsang: Ich unterrichte Tibetischen Buddhismus, vor allem Tantrayana Buddhismus. Bereits im Alter von sechs Jahren habe ich begonnen, Tibetische Buddhistische Philosophie, Medizin, Astrologie und alte Tantrayana Gesundheitsübungen zu erlernen. Ich habe in Tibet und Indien studiert, und seit 1992 teile ich dieses Wissen mit anderen. Zunächst habe ich in Indien unterrichtet, später habe ich mit meiner Organisation Nangten Menlang International begonnen, Belehrungen in Europa und im Westen zu geben.

**Steckt hinter Ihrem Namen eine Bedeutung?**

"Tulku" bedeutet reinkarnierter Meister.

**Wie erfährt man, dass man ein "Tulku" ist?**

Als ich 13 Jahre alt war, wurde ich als die achte Inkarnation des Nyentse Tulku des Sowa Klosters in Amdo, Tibet, erkannt. Zu diesem Zeitpunkt habe ich erfahren, dass ich ein Tulku bin.

**Was lehren Sie?**

Methoden und Übungen zur Heilung von Körper und Geist liegt. Mein Wunsch ist es, die Gesundheit und das Glück aller fühlenden Wesen zu verbessern. Um dies zu erreichen, schaue ich mir an, wie die Tantrayana Methoden in diesem 21. Jahrhundert von den Leuten im Westen angewendet werden können. So habe ich zum Beispiel aus den uralten Lu Jong Bewegungen – die seit Tausenden von Jahren verwendet werden, um die Gesundheit von Yogis und Mönchen zu erhalten – Lu Jong Tibetisches Heilyoga entwickelt.



Aber damit jeder, unabhängig von seiner körperlichen Verfassung, diese Bewegungen machen kann, musste ich einige davon und die Art, wie die Praxis durchgeführt wird, etwas anpassen, und zwar so, dass ihr gesundheitlicher Nutzen erhalten bleibt. Lu Jong hilft dabei, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen und die Gesundheit zu verbessern, indem es unsere Körperkanäle öffnet, die – besonders durch Stress – blockiert werden. Weitere Bewegungspraktiken sind Tog Chöd (eine Meditation in Bewegung mit einem Schwert, die darauf abzielt, unsere negativen Emotionen zu reduzieren), Tsa Lung (eine spezielle Form von körperlichen Übungen, bei der mit dem Atem gearbeitet wird, um unsere Körperkanäle noch weiter zu öffnen und den Energiefluss zu verbessern) und Tummo (eine Methode, die uns dabei hilft, uns mit unserer angeborenen Weisheit zu verbinden).

#### **Inwieweit unterscheiden sich eigentlich die buddhistische Medizin von der Europäischen?**

Die Traditionelle Tibetische Medizin geht davon aus, dass die drei Körpersäfte Wind, Galle und Schleim in den Kanälen fließen. Sie versorgen den Körper mit Blut, Vitaminen, Hormonen, Mineralien usw. Der Körper selbst wird aus den Elementen Feuer, Erde, Wasser, Wind und Raum gebildet. Ist eines dieser Elemente nicht im Gleichgewicht, beeinflusst dies den Körper sowohl auf physischer, als auch auf mentaler Ebene. In der Tibetischen Medizin konzentrieren wir uns darauf, die Elemente wieder in ein Gleichgewicht zu bringen, was oft bedeutet, dass nicht nur die Symptome selbst behandelt werden. Wir verwenden eine Kombination aus Kräuterpillen, Ernährungsumstellung und Verhaltensänderungen, sowie Akupressur, Moxibustion, Heilmeditationen und Bewegungen, um Körper und Geist wieder in ein Gleichgewicht zu bringen.

#### **Immer mehr Menschen sind sehr gestresst, was denken Sie darüber und wie kann man sich Ihrer Meinung nach von dem Druck befreien?**

Ja, das ist richtig. In diesem 21. Jahrhundert haben wir die folgenden drei Hauptprobleme: Stress, Burnout und Depression. Alle drei sind eine Folge davon, dass wir nicht wissen, wie wir mit unserer Kraft und der Energie unseres Körpers haushalten sollen. Wir müssen lernen, uns um unseren Körper zu kümmern und seine Grenzen zu respektieren. Und wir brauchen auch Methoden, unsere Energie wieder aufzuladen. Es gibt sehr viele einfache Dinge, die wir tun können, um unseren Stress zu reduzieren. Das Problem ist, dass die meisten Menschen gar nichts tun. Wir brauchen einfach ein bisschen Disziplin, uns um uns selbst zu kümmern. Es gibt drei wichtige Beziehungen, für die wir in unserem Leben Sorge tragen müssen: unsere Beziehung zu Essen, unsere Beziehung zu Schlaf und unsere Beziehung zur Liebe. Wenn man sich um diese drei nicht kümmert, wird man ohne Grund unglücklich und es fehlt einem an Kraft.

Was das Essen angeht, müssen wir wissen, wann wir essen sollen, was wir essen sollen und wie viel wir essen sollen. Essen sollte uns Energie geben und uns nicht müde machen! Eine einfache Regel, die beim Essen sehr hilfreich ist, lautet, dass man den Magen in drei Teile unterteilen soll. Ein Teil sollte mit Essen gefüllt werden, einer mit Flüssigkeit, und der letzte Teil muss leer bleiben, damit er mit der Windenergie gefüllt werden kann, die das Essen verdaut. Einfach dieses Prinzip zu befolgen wird Ihre Beziehung zu Essen wirklich verbessern. Für den Schlaf brauchen wir die Disziplin, vor Mitternacht ins Bett zu gehen, idealerweise um 22:00 Uhr. Der Schlaf vor Mitternacht ist sehr tief und erholsam. Wenn wir zu dieser Zeit nicht ins Bett gehen, wacht der Geist wieder auf und dann wird es immer schwieriger einzuschlafen. Dann fühlt man sich in der Früh nicht erholt.

Zu guter Letzt brauchen wir eine gute Beziehung zur Liebe. Das bedeutet, dass man versuchen muss, Leute zu mögen. Menschen sind der beste Treibstoff für unsere innere Energie. Versuchen Sie einfach, Leute zu mögen. Man muss gar nicht viel außerhalb von sich selbst ändern, sondern einfach im Inneren praktizieren. Dann bemerkt man, dass andere Leute einem nicht die Energie nehmen, sondern Energie geben. Ich habe sehr viel Mitgefühl für die Menschen im Westen. Es ist so, als ob Ihr in einem Schnellzug wäret. Es braucht sehr viel Mut, aus diesem Zug auszusteigen. Oder vielleicht steigt man aus, aber dann gleich wieder ein. Man muss mutig sein, um zu erkennen, was wirklich wichtig ist. Unser Körper ist die beste Technologie, die es auf diesem Planeten gibt. Wir müssen lernen, ihn richtig zu nutzen. Dann gibt er uns das Geschenk von unbegrenzter Energie, unbegrenzter Kraft und unbegrenztem Glück. Denken Sie immer daran, jeden Morgen erwachen Sie als neuer Mensch und haben Sie eine neue Gelegenheit. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um sich selbst zu ändern. Auf diese Weise helfen Sie auch anderen.

#### **Wie kann man eigentlich mit Ihnen und Ihrer Lehre in Kontakt treten?**

Ich fühle mich immer geehrt, wenn jemand zu meinen Belehrungen kommt. Tatsächlich gebe ich jedes Jahr Hunderte von Belehrungen im Westen. Auf der Webseite [www.tulkulobsang.org](http://www.tulkulobsang.org) findet man meinen Tourplan mit allen aktuellen Terminen. Auf der Webseite werden auch viele meiner Lehren genauer erklärt, damit die Leute besser verstehen können, was ich unterrichte.

(VIENNA.at/ Bilder: Nangten Menlang International)