

TOG CHÖD – Heilung durch das Schwert der Weisheit

Eine alte tibetische Praxis zur Bewältigung negativer Emotionen



© Dr. Michaela Trnka

Tog Chöd ist eine sehr alte und anerkannte Praxis des tibetischen Buddhismus.

Wörtlich übersetzt, bedeutet Tog Chöd "den Kopf – oder die Gedanken - durchschneiden". Symbolisch wird bei der Praxis des Tog Chöd das eigene Ego, das aus dem Geist heraus entsteht und die Ursache unserer Leiden ist, vom Körper getrennt, sodass wir in der Lage sind, aus vollem Herzen zu leben und dabei negative Emotionen, wie Angst oder Ärger, bewältigen.

Die buddhistische Psychologie unterscheidet sich weitgehend von unserem westlichen Ansatz. Während unser Zugang zu mentalen Problemen durch die Erkennung und Aufarbeitung von, teilweise weit zurückliegenden, Kränkungen geprägt ist, setzt die buddhistische Psychologie dort an, wo die Störungen entstehen – in unserem Geist. Negative Emotionen, wie Angst oder Aggression sind Ausdruck einer unbewussten Wahrnehmung und Interpretation unseres Geistes. Es handelt sich um kom-

plexe Prozesse, die sowohl auf psychischer wie körperlicher Ebene Ausdruck finden. Nicht zuletzt können Emotionen zur Ursache von ernstesten körperlichen Erkrankungen werden. In der buddhistischen Psychologie gibt es viele effektive Techniken, wie man negative Emotionen transformieren und durch die Veränderung unserer geistigen Haltung, mentale wie körperliche Störungen heilen kann. Das Bewusstmachen und Rationalisieren von früheren emotionalen Kränkungen, wie bei uns im Westen üblich, mag für die Entscheidung zur Praxis eine Rolle spielen, ist aber in der Therapie ohne Bedeutung.

Tog Chöd kann man anwenden, ohne mit der buddhistischen Philosophie oder Psy-



Tulku Lama Lobsang ist Begründer von Tog Chöd

chologie vertraut zu sein. Die Praxis des Tog Chöd, wie es im Westen durch Tulku Lama Lobsang, einem hohen buddhistischen Meister und tibetischen Arzt, gelehrt wird, besteht aus einer Kombination aus Bewegung, Meditation und Visualisierung. Im Mittelpunkt steht die Praxis mit dem Schwert, eine Reihe von kraftvollen, energetisch hochwirksamen Bewegungsabläufen. Durch gleichzeitige Atemtechniken, Mantras und Visualisierungen wird der ständige Fluss der Gedanken durchbrochen.

Tulku Lama Lobsang fragt: „Ihr habt ein Leben, aber lebt Ihr es auch?“ Nur wenn wir im Moment leben, sind wir frei von quälenden Gedanken oder negativen Emotionen. Unsere negativen Erlebnisse des Gestern bedingen unsere Angst, enttäuschte Erwartungen des Morgen führen zu Frustration und Ärger. Erst wenn wir in der Lage sind, die Angst in der Vergangenheit zu lassen, und unsere Zukunft nicht durch unrealistische Erwartungen zu prägen, werden wir es schaffen, uns von ne-

gativen Emotionen zu befreien.

Die Praxis des Tog Chöd kann auch therapeutisch bei vielen emotionalen, wie körperlichen Beschwerden eingesetzt werden. Hier wird die Energie negativer Emotionen, wie zum Beispiel Ärger, dazu benutzt eben diese zu bekämpfen und aufzulösen. Das Resultat ist Klarheit, innere Stärke und ruhige Gelassenheit, sowie die Entschlossenheit, weitere Veränderungen, die zur körperlichen und geistigen Heilung notwendig sind, zu unternehmen.

Tog Chöd wird von Dr. Michaela Trnka, Ärztin und Schülerin von Tulku Lama Lobsang, therapeutisch eingesetzt. Die Methode eignet sich besonders in der Behandlung von Sucht, Angstzuständen oder bei drohendem Burn-out.

Mehr Info:

Dr. Michaela Trnka
Gesellschaft für Integrative
Ganzheitsmedizin
T: 01-368 03 80
E: dr.trnka@mac.com
Website: www.igm.or.at