

# Stressfrei im Büro

ENERGIE-MANAGEMENT AM ARBEITSPLATZ KANN IHREN GEIST UND DAMIT IHRE LEBENSQUALITÄT STÄRKEN

Text [manfred.greisinger@wellness-magazin.at](mailto:manfred.greisinger@wellness-magazin.at)



Immer mehr Menschen fühlen sich Stressfaktoren ausgeliefert: erhöhter Arbeitsdruck, mangelnde Anerkennung, zu wenig Selbstbestimmung. Diese Faktoren führen zu (chronischen) Erschöpfungszuständen sowie schädlichen Emotionen wie Frustration, innere Anspannung, Angst und Aggression. Aus tibetischer Sicht befinden sich dann unsere Energien im Ungleichgewicht, der Energiefluss ist blockiert. Dauert der Zustand zu lange an, können sich Krankheiten manifestieren.

„Heutzutage ist eine wahre Stress-Epidemie festzustellen“, meint die Wiener Ganzheitsmedizinerin Dr. Michaela Trnka, „die Tibeter haben tiefe Kenntnisse über die Verbindungen von Körper und Geist; sie verstehen es, unsere Energien wieder in Einklang zu bringen.“ Sie organisiert deshalb immer wieder Seminare mit Tulku Lama Lobsang, einem hohen buddhistischen Meister, der mit 19 Jahren Tibet verlassen musste, in Indien lebt, seit 2000 durch Amerika und die EU reist und „gerne nach Österreich kommt.“ Offenbar wird er hier besonders gebraucht. – „Europa und speziell Österreich ist der sicherste Ort der Welt und trotzdem gibt es hier die größte Angst“, stellt der Mönch fest. „Die Menschen hier fürchten wirklich alles und das 21. Jahrhundert droht zum Zeitalter der Angst zu werden.“ – Dabei sei es doch Illusion, an eine den Dingen innewohnende Wirklichkeit zu glauben ...

**Drei geistige Gifte: Gier, Zorn, Dummheit.** Tibetische Weisheit ist Tausende Jahre alt; auf ihr baut eines der ältesten Heilsysteme der Welt – mit einem spirituellen Kern – auf. Die Ursache einer jeden Beeinträchtigung ist demnach die grundlegende Unwissenheit unseres Geistes. Lama Lobsang: „Auf Tibetisch heißt diese „Marigpa“ – Unwissenheit über die Nicht-Existenz eines Selbst.“ „Marigpa“ sei die Hauptursache aller Krankheiten. Man könne dies mit einem Vogel vergleichen, der fliegt und nicht vor seinem Schatten fliehen



»Angst und Erwartungen bringen die Menschen um. Österreich ist der sicherste Platz der Welt – und trotzdem fürchten sich so viele. Wir müssen unsere Gedanken und unsere Energien in Harmonie bringen!«  
**Tulku Lama Lobsang, tibetischer Mediziner und Buddhistischer Meister**



kann. „Wir als menschliche Wesen, wie sehr wir auch versuchen, glücklich zu leben, wir können nicht vor dem Leiden fliehen.“ Aus „Marigpa“ entstehen die drei geistigen Gifte: Gier oder Anhaftung, Zorn oder Hass, Dummheit oder Verwirrung. Und daraus bil-

Lung. Auf körperlicher Ebene ist Lung die Basis für Muskelaktivität, Herz, Nerven, Atmung oder die Speichelbildung. Galle entsteht aus Zorn und wird der energiebetonten Lebenskraft und der Wärme zugeordnet. Das „Feuer des Lebens“ sitzt in der

»Bleibe nie lange in derselben Position – und denke nicht zu lange denselben Gedanken!«  
**Tulku Lama Lobsang**

mittleren Körperhälfte und ist für alle verbrennenden Prozesse wie Verdauung und Stoffwechsel zuständig; auf geistiger Ebene für Mut und Intelligenz. Schleim entsteht aus Dummheit und ist Trä-

ger der wässrig-stofflichen Bestandteile des Körpers; zuständig für die Bildung von Körperflüssigkeiten. Das „flüssige Element“ hat seinen Sitz im oberen Körperdrittel und führt zu einer Straffheit von Geist und Körper, verbindet die Gelenke und bedingt physische Stärke und Stabilität. Auf geistiger Ebene sorgt es für Geduld.

ger der wässrig-stofflichen Bestandteile des Körpers; zuständig für die Bildung von Körperflüssigkeiten. Das „flüssige Element“ hat seinen Sitz im oberen Körperdrittel und führt zu einer Straffheit von Geist und Körper, verbindet die Gelenke und bedingt physische Stärke und Stabilität. Auf geistiger Ebene sorgt es für Geduld.

**Verstoß gegen den Lebensrhythmus.** Grundbestandteil allen Seins sind die Elemente Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum. Wichtig ist das harmonische Gleichgewicht unter den Elementen. Die Grundeigenschaften des Körpers sind sogenannte Doshas, wörtlich: Fehler oder Makel. Ein Dasha ist jeder Verstoß gegen den Lebensrhythmus, der Chaos verursacht. Befinden sie sich nicht im Zustand der Norm, zerstören sie den Körper; wenn sie in Harmonie arbeiten, dann ist der Mensch gesund. Wenn sich diese Körperprinzipien in einem Zustand des Mangels oder Überschusses befinden, stören sie sich gegenseitig und Krankheit ist die Folge. Die drei Doshas sind Verdichtungen der fünf großen Elemente: Lung oder vatta/Wind entsteht aus Luft und Raum, Tripa oder pitta/Galle aus Feuer und Wasser, begen oder kapha/Schleim aus Wasser und Erde.

**Wind, Galle und Schleim.** Wind – die treibende Kraft – entstehe aus Anhaftung und werde mit dem Bewusstsein und der Lebensenergie in Zusammenhang gebracht. Es ist das Medium, das das Bewusstsein befähigt, sich von einem Objekt zum nächsten zu bewegen. Es hat seinen Sitz in der unteren Körperhälfte und durch seine Verbindung mit dem Geist beruhen alle psychischen Störungen auf einem Ungleichgewicht von

**Mitgefühl, Meditation, Weisheit.** Ist Ihr berufliches Umfeld OHNE Gier, Hass, Dummheit vorstellbar?! Präventiv hat tibetisches Wissen gegen Energieblockaden einiges zu bieten: Als Ursache des Leidens gilt jedenfalls die Disbalance der Körperprinzipien. Das Leiden könne aufgehoben werden, indem das innere Gleichgewicht wieder mit den „Gegengiften“ Mitgefühl, Meditation, Weisheit hergestellt wird. Der tibetische Meister Tulku Lama Lobsang bietet die Grundübungen des „Lu Jongs“ als Lösung, die Energien zu harmonisieren, den Energiefluss wieder herzustellen und gleichzeitig den Rücken und die Wirbelsäule zu kräftigen. Diese Körperübungen und Atemtechniken führen zu einer augenblicklichen Entspannung von Körper und Geist. Zusätzlich gibt es tibetische Kräuterrezepturen, die ganzheitlich – auch auf die Psyche wirkend – für innere Ruhe, Gelassenheit, gesunden Schlaf etc. sorgen. Gedankenhygiene, ausgewogene Ernährung und achtsame Lebensweise können Sie aber SOFORT umsetzen ... ■

**Info:**  
[www.tulkulamalobsang.at](http://www.tulkulamalobsang.at)  
[www.padmaforum.at](http://www.padmaforum.at)  
[www.kathrinjany.com](http://www.kathrinjany.com)  
[dr.trnka@mac.com](mailto:dr.trnka@mac.com)

#### Tibetischer Buddhismus

### Vier edle Wahrheiten WENIGER EGOISMUS LÄSST VERBLENDUNG ÜBERWINDEN

- Die „**Erste Edle Wahrheit**“ ist die **Wahrheit des Leidens**, die Tatsache, dass unser Glück fortwährend dahinschwindet. Geburt, Alter, Krankheit und Tod sind Leiden. Alles ist der Unbeständigkeit unterworfen. Leiden ist in uns. Krankheit wird nicht als fremde Größe angesehen, die den Körper von außen befällt, sondern als eine im Wesen des Prinzips Leben selbst potenziell inhärente Größe.
- Die „**Zweite Edle Wahrheit**“ zeigt die **Ursache unseres Leidens**: 1. begehrlisches Anhaften, Verlangen 2. Wut, Hass, Aggression 3. Unwissenheit, Dummheit. – Der „Subjekt-Objekt-Dualismus“ oder das Festhalten an der Vorstellung eines von allem anderen getrennt existierenden ICH ist die grundlegende Verblendung. Nach der buddhistischen Philosophie und Medizin ist dieses Festhalten am Ego der Grund für alles Leiden und alle Krankheiten.
- Die „**Dritte Edle Wahrheit**“ handelt von der **Beendigung, dem Ausreißen der Wurzel des Leidens** durch die Gegengifte Mitgefühl, Meditation, Weisheit.
- Die „**Vierte Edle Wahrheit**“ lautet, dass **es einen Pfad gibt, der zur Leidensbeendigung führt**. Dieser Befreiungs-Weg besteht im Praktizieren von Freigiebigkeit, Sittlichkeit, Geduld, Anstrengung, Konzentration. Sittlichkeit ist ein Geisteszustand, in dem man bewusst darauf verzichtet, sich auf irgendeine Situation oder ein Geschehen einzulassen, was sich für andere als schädlich erweisen würde. Geduld ist ein Geisteszustand, in dem man angesichts der Schäden, die einem von anderen zugefügt werden, nachsichtig ist. Die Weisheit ist das Gegenmittel, das die Verblendungen auslöscht, indem sie die „ICH-Logik“ erkennt.