

Stress im Alltag: Tulku Lobsang begeisterte in Wien



Tulku Lobsang begeisterte diese Woche Mittwoch bei seinem Vortrag im Alten AKH - © Nangten Menlang International

Tulku Lobsang begeisterte diese Woche bei seinem Vortrag im Alten AKH zum Thema „Hektik und Stress im heutigen Alltag mit der tibetischen Lehre zu entschleunigen“ mit seinen modernen Ansichten.

Der buddhistische Meister im Gespräch: „In unserem von Hektik und Stress geprägten Alltag achten wir oft nicht genug auf unseren Körper und gönnen auch unserem Geist keine Ruhepausen. Durch die richtige Ernährung sowie das regelmäßige Praktizieren von Körperübungen und Meditation können wir Körper und Geist in Balance bringen, damit die Energien im Körper ungehindert fließen können. Dabei setzt man in der Tibetischen Lehre auf Selbstpower und Selbstweisheit. Liebe, Achtsamkeit seinen Mitmenschen gegenüber und die eigene Entspannung sind wichtige Säulen um dieses Gleichgewicht zu erreichen.“

Hilfe gegen Stress im Alltag

Einen wertvollen Beitrag leisten hier pflanzliche Vielstoffgemische wie etwa aus dem Hause PADMA, die seit Jahren für den gebürtigen Tibeter unverzichtbar sind. Moderne Ansichten vertritt Tulku Lobsang in dem er sagt, wir sollen alles essen worauf wir Lust haben, aber eben nicht zu viel; er schwört dabei auf ein Drei-Säulen-Prinzip und empfiehlt, unseren Körper jeden Tag mit einem Teil Nahrung und mit einem Teil Wasser zu versorgen. Der dritte Teil besteht aus einer Kombination aus Ernährung und Lehre und legt die Weiche zu tibetischen Kräutern. So produziert die

Schweizer Firma PADMA seit 1969 europaweit als einziges Unternehmen tibetische Arznei- und Nahrungsergänzungsmittel.

Der buddistische Meister

Tulku Lobsang ist ein hoher buddhistischer Meister und ein angesehener Arzt der tibetischen Medizin. 1976 im Nordosten Tibets geboren, trat er mit sechs Jahren in die lokale buddhistische Klosterschule ein und wurde im Alter von 13 Jahren als die achte Reinkarnation des Nyentse Lama wieder erkannt. Schon zu diesem Zeitpunkt beeindruckte er die Menschen mit seiner Fähigkeit zu heilen. Tulku Lobsang erhielt eine intensive Ausbildung in den grundlegenden buddhistischen Praktiken, tibetischer Medizin, Astrologie, Philosophie und den Lehren des Tantrayana.

Jedes Jahr reist Tulku Lobsang durch Europa, Asien und Amerika, um sein Wissen weiter zu geben. Tulku Lobsangs Unterweisungen sind gekennzeichnet durch seine herzliche und liebenswürdige Art. Spannend, humorvoll, lebendig und alltagsnah gelingt ihm bei seinen Unterweisungen der Spagat, das Jahrtausende alte Wissen des tibetischen Buddhismus in die Gegenwart zu übertragen. Es ist ihm ein großes Anliegen, dass sich durch den kulturellen Austausch das Leiden in der Welt verringert.

(Yield/Red.)