Im Team. Der Mönch und die Schülerin: Tulku Lama Lobsang aus Tibet und Kathrin Jany aus Wien.

Schulung des Körpers

Heilsames vom Dach der Welt: Lu Jong und Tog Chöd, zwei Wege – ein Ziel: Gelassenheit, Zufriedenheit, innere Balance. Tulku Lama Lobsang, ein hoher buddhistischer Mönch, lehrt tibetische Lebenskunst und wie man Erleuchtung findet. TEXT: KARIN FÜRHAPPER

„Lu Jong" bedeutet Schulung des Körpers. Geschult wird mit 8000 Jahre alten Übungen, die von tibetischen Mönchen entwickelt wurden, um gesund zu bleiben. Wie die im Westen längst populären Systeme Yoga oder Qigong wirkt auch Lu Jong ganzheitlich, also auf körperlicher, mentaler und energetischer Ebene. Immer geht's ums Gleichgewicht. In diesem Fall um das jener Prinzipien, auf denen nach tibetischer Ansicht alles Sein basiert. Das Medizinsystem aus dem Schneeland bezeichnet sie als die Elemente Wind, Wasser, Erde, Feuer und Raum, die drei Säfte Wind, Galle und Schleim sowie das weibliche und das männliche Prinzip. Alles ist mit allem verbunden und, solange harmonisch, ist die Welt und auch der Mensch in Ordnung. Die Mönche studierten Natur und Tierver-

In Zentriertechnik. Bei der Übung mit dem Schwert geht es darum, Gedanken zu durchschneiden und Negatives in nützliche Kraft zu verwandeln.

➤ und Wandlungsimpuls in einem. „Ohne sich im Hier und Jetzt zu sammeln, kann man nicht erkennen, was wirklich falsch läuft, weil die Kraft zerrinnt in der Angst zwischen vergangenen Erfahrungen und der Sorge vor der Zukunft", bekräftigt Lama Lobsang. Heißt: Während man krampfhaft in neuronalen Gewitterzonen nach Lösungen für allerlei Probleme sucht, verstreicht der Augenblick, der die richtige Antwort enthält. „Lu Jong hilft mir, im Jetzt anzukommen", bestätigt Kathrin Jany, Schülerin, Organisatorin und Übersetzerin des Meisters sowie selbst Lu-Jong-Trainerin in Wien. Sie ist ausgebildete Tanzpädagogin und hat allerlei Techniken erprobt, von Kung-Fu bis Qigong, von Yoga bis zum indischen Tempeltanz, bevor sie ihre Heimat bei Yaks und Wildgänsen gefunden und eine wesentliche Veränderung in ihrem Leben festgestellt hat: „Ich bin in meiner Mitte angekommen. Durch die Bewegungen finde ich die Balance, die Gedanken werden tatsächlich still", sagt Jany. Der magische Code zur Macht des Augenblicks heißt Achtsamkeit. Ein unkompliziertes Verhältnis zu seinen Gefühlen, das ist die Stärke dieser Philosophie – und der wenig spektakuläre Samen der Erleuchtung.

Tög Chöd – das Schwert und die Weisheit. Neben dem sanften weiblichen Weg zur Mitte hat Tulku Lama Lobsang aus alten schamanischen und buddhistischen Traditionen auch eine dynamische, männliche Zentriertechnik entwickelt. „Tog Chöd"

„Lu Jong hilft mir, im Jetzt anzukommen."

KATHRIN JANY

heißt sie und bedeutet das Durchschneiden der Gedanken. Im Kern geht es darum, Negatives in nützliche Kraft zu verwandeln. Getrennt wird mit einem hölzernen Schwert, das mehr Werkzeug ist als Waffe – und ein altes Symbol der Weisheit. Um sich vom Negativen zu trennen, muss man erst einmal das Ego und seine taktischen Antriebskräfte erkunden, die Gedanken und Gefühle unter die Lupe nehmen. Betrachten heißt das im Fachjargon.

Der Umgang mit der Wut. Die Lernübung ist, mit dem Rohmaterial zu arbeiten, zu erkennen, was die Substanz des Gefühls ist. Und das ist reine Energie, die wandelbar ist. „Das Wichtigste ist die ‚gute Motivation'", sagt Lobsang. Man konzentriert sich auf die Emotion, z. B. Zorn, und spürt diese Kraft als starke Energie, die man in der Bewegung benützt. Durch den bewussten Umgang wird aus dem Feind dein Freund."

Die Technik, die uns vom Kopf auf den Boden bringt, ist im Grunde einfach. Körpergefühl, Sinneswahrnehmung und Atmung sind die Parameter für das richtige Anwenden der Werkzeuge, Achtsamkeit wieder einmal die nötige Grundhaltung.

Quintessenz: Gefühle nicht verdrängen oder ausagieren, sondern als Denkmuster erkennen, ihren Pulsschlag aufnehmen und ihre Form verändern. So wie in der Alchemie Blei in Gold verwandelt wird. Die beste Zeit zum Üben ist früh am Morgen oder der Abend gleich nach Sonnenuntergang.

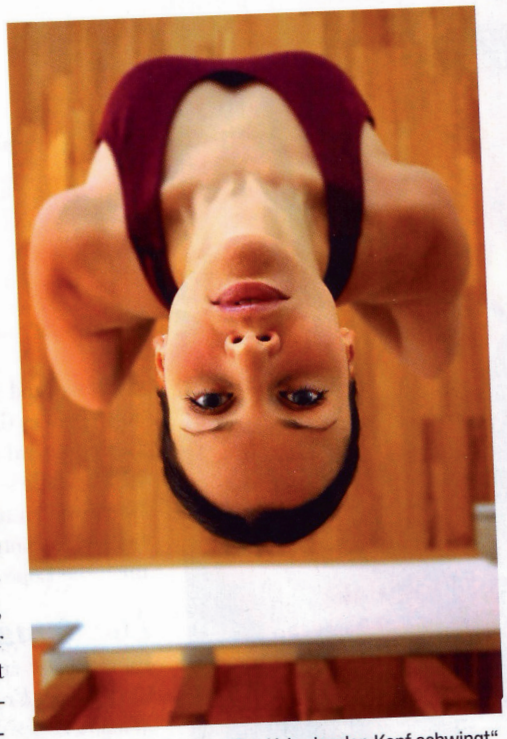
Sonst kann es leicht sein, dass das Streben nach der Mitte in guten Absichten zerrinnt und das Chaos im Kopf und im Herzen uns weiterhin recht glücklose Momente bescheren. ■

Als Motivation. Es geht darum, Angst und Erwartung zu reduzieren, aber nicht darum, Schattengefühle loszuwerden.

Mehr darüber unter www.tulkulamalobsang.at, www.kathrinjany.com.

Fotos: Rene van Bakel

halten, erkannten, welchen Einfluss sie auf uns haben und packten ihr Basiswissen über all diese Zusammenhänge in geheime Übungen, die durch die Zeit mündlich von Lehrer zu Schüler übertragen wurden. Die Übungen öffnen die sogenannten Chakren, energetische Sammelpunkte, die wie Relaisstationen das gesamte System der Körperkanäle versorgen und häufig blockiert sind. Heilyoga macht sie wieder durchlässig. Dabei konzentrieren sich die Übungen auf ein bestimmtes Chakra und die damit verbundenen Elemente.



Zur Abkühlung. „Der Yak, der den Kopf schwingt" stärkt das Erdelement und ist hilfreich bei fieberhaften Erkrankungen.

Wenn der Yak mit dem Kopf schwingt und sich ein neuer Berg erhebt: „‚Der Yak, der den Kopf schwingt', stärkt das Erdelement. Dadurch kann Hitze im Körper reduziert werden", erklärt Tulku Lama Lobsang, buddhistischer Mönch, Arzt und Astrologe aus Amdo, einem Ort in Osttibet. Seine Kindheit und Jugend verbrachte er in Klöstern und wurde schließlich als Reinkarnation eines hohen Lamas entdeckt, was ihm Zugang zum jahrtausendealten tantrischen Wissensschatz verschaffte. Seit einigen Jahren bereist er die Länder des Okzidents, um das Wissen der Mönche in neuer Form zu verpflanzen. Er hat die Übungen an Lebensrhythmus und -gewohnheiten der industrialisierten Welt angepasst. Lu Jong braucht weder langes Training noch viel Platz im Terminkalender. Und ist geradezu maßgeschneidert für den gestressten Westler. Knapp zehn Minuten reichen, um dem elementaren Gleichgewicht Gutes zu tun. „Die Wildgans, die Wasser trinkt" stärkt das Raumelement und wirkt gegen Kopfschmerzen und Verdauungsbeschwerden, das „Wildpferd, das sich schlafen legt" fördert den Wind, hilft bei Haut- und Augenerkrankungen, aber auch gegen Angstzustände, der „Berg, der sich erhebt" lässt das Wasser im Körper fließen.

Gesunder Körper – gesunder Geist. „Sind die Elemente ausgeglichen, nützen wir nicht nur unserem Körper, sondern wir können die eigentliche Natur des Geistes erkennen", sagt Lama Lobsang und meint damit so etwas wie eine Art angeborene Weisheit, die im Schlamm unserer Gedanken und verwirrten Gefühle immer wieder verschwindet.
Lu Jong ist Heilarbeit, die die Wogen des Geistes glättet und unsere Selbstheilungskräfte aktiviert. „Beim Praktizieren werden die 72.000 Energiekanäle gedehnt und Blockaden lösen sich. Durch die Balance im Körper entsteht auch Balance im Geist", erklärt der Meister. Klingt logisch und einfach, und so sind die Übungen auch gedacht. Allerdings braucht es ein wenig Geduld und Ausdauer, um irgendwann ins klare Wasser zu blicken.

Der Lebensmuskel. Ob sanft-weiblicher oder dynamisch-männlicher Weg, beide führen zur Fähigkeit, sich ganz im Augenblick einzufinden.

Lu Jong und die Kraft des Augenblicks. Nebenbei trainiert man auch einen oftmals vergessenen Lebensmuskel von wichtigster Bedeutung: die Fähigkeit, sich ganz im Augenblick einzufinden. Dieses Hier und Jetzt ist Kraftquelle und Schlüsselqualität in der buddhistischen Welt, Schöpfungs- ➤