

Mit **Lu Jong** in Fluss kommen

LEHREN DES LAMA TULKU LOBSANG

*Der tibetische Arzt und Astrologe **Lama Tulku Lobsang** macht seinem wohlklingenden Namen alle Ehre: Der vielstudierte buddhistische Meister folgt der Tradition, das umfassende Wissen seiner großen Meister durch würdevolle, mündliche Belehrungen weiterzugeben*

Nach einer Initiation in die geheime Dzogchen-Lehre in einem Bön-Kloster wurde er als achte Reinkarnation eines lange verstorbenen Lamas erkannt. 1992 verließ Tulku Lobsang Tibet, um in Südbhutan sein Wissen bezüglich der klassisch buddhistischen Texte zu vertiefen. Dort gründete er das buddhistisch-medizinische Zentrum **Nangten Menlang**. Er erhielt die Lehren aus der Gelugpa-Linie, studierte tantrische Weisheit, die geheimen Traditionen des Kalachakra Jonang und der Mahamudra Traditionen.

Tulku lehrt somit aus einem unerschöpflichen Fundus unterschiedlicher Strömungen des Buddhismus, wie wir ein Leben in Balance führen können. Körperliche Übungen, Meditationen und mentale Denkipulse bilden die Basis seiner Lehren. Als Arzt der tibetischen Medizin ist er außerdem Spezialist eines der ältesten Heilsysteme der Welt, bei dem stets ganzheitlich vorgegangen wird. So werden die physische, mentale und energetische Ebene miteinbezogen – mittels Atem- und Körperübungen und Achtsamkeit im täglichen Handeln und Fühlen.



Eine der Hauptlehren, welche Tulku Lama Lobsang inzwischen in der ganzen Welt unterrichtet, ist die über 8000 Jahre alte Praxis des **Lu Jong** (tibetischer Heilyoga). Die Disziplin, die Yoga und Qi Gong in sich vereint und doch ganz eigenständig ist, enthält Geistes- und Körperübungen, welche leicht umsetzbar sind und Energiekanäle und Chakren öffnen.

Viele Menschen suchen auch spirituellen Rat bei Tulku Lobsang zu Themen wie z.B. Burnout. Zu Burnout erklärt er: „Wenn wir ein Problem mit dem physischen Körper haben, liegt es daran, dass die Kanäle nicht gut funktionieren. Wenn wir ein Problem mit unserem energetischen Körper haben, liegt es daran, dass wir nicht richtig atmen. Und wenn unser geistiger Körper nicht richtig funktioniert, so liegt dies daran, dass unsere sexuelle Energie nicht richtig fließt. Wenn alle drei Körper nicht gut funktionieren – dann leiden wir unter dem Burnout-Syndrom. Das fühlt sich so an, als sei man bereits tot, noch bevor man überhaupt gestorben ist. Unzufriedenheit, Müdigkeit und Schmerzen prägen dann den Alltag und verursachen einen müden Körper und einen müden Geist.“ Um diesen Zustand zu überwinden, empfiehlt der Lama, alle drei Körper in die Praxis einzubeziehen, den physischen, energetischen und geistigen. Öffnen sich die Kanäle unserer verschiedenen Körper, fließen Kraft, Energie und Freude wieder frei. Der Tibeter weiß um die Komplexität dieser Zivilisationskrankheit und hat zu dem Thema viele praktische Übungsempfehlungen gesammelt, die er in einem Buch veröffentlicht hat.

Tulku Lobsang lehrt seine Methoden der Achtsamkeit, Meditation und Visualisierung praxisbezogen und für Westler allgemeinverständlich. Mit Humor und einer Art, die direkt von Herz zu Herz spricht, berührt er die Zuhörer und bietet spirituelle Führung mit Tiefe.

Tulku Lobsangs Internetseite: www.tulkulobsang.org

Vom 19.-21. November ist der Lama in Frankfurt

Infos zu Vortrag und Seminar: ☎ 069 - 51 15 55
www.frankfurter-ring.de



Fotos: © Tulku Lobsang, nangten menlang international, mongoliet