Tummo – Die Praxis des Weisheitsfeuers

Durch die Praxis des Tummo wird Verlangen in Glückseligkeit transformiert. *Tulku Lobsang*

Tummo ist eine traditionelle Meditationspraxis aus dem tibetischen Buddhismus. Übersetzt man Tummo sinngemäss, dann steht «Tum» für unsere negativen Emotionen und «Mo» bedeutet Weisheit.

Die Meditationspraxis ist ein Teil der sechs Yogas von Naropa und wird als die Praxis des Weisheitsfeuers bezeichnet. Dieses Weisheitsfeuer hilft uns die Chakren, in denen unsere karmischen Prägungen gespeichert sind, aufzulösen und zu schmelzen. Mit Techniken wie Lu Jong und Tsa Lung können wir nicht alle Chakren erreichen, nur mit Hilfe von Tummo können wir auch subtilere Knoten schmelzen. Tummo ist der Weg, Glückseligkeit zu generieren. Empfinden wir Glückseligkeit, dann schmelzen unsere Gedanken und es entsteht ein leerer und ruhiger Geist. In diesem Zustand sind wir frei von Konzepten. Daher ist Tummo die beste Methode, Konzepte zu überwinden, um Mitgefühl und Weisheit zu praktizieren.

Im ersten Schritt der Tummo Praxis generieren wir inneres Feuer. Eine spezielle Kombination aus Körperbewegungen, Atemübungen und Visualisierungen ermöglicht es uns, dieses innere Feuer zu erzeugen und Chakren aufzulösen. Durch das Auflösen der Chakren bereinigen wir vergangenes Karma und befreien uns von karmischen Prägungen. Das innere Feuer erzeugt Wärme in unserem Nabelchakra, von wo aus sie sich sanft im ganzen Körper verteilt. Die Tummowärme wiederum produziert Glückshormone, welche es uns ermöglichen, Glückseligkeit zu empfinden.

In der Philosophie des Tummo gehen wir davon aus, dass wir keine Glückseligkeit fühlen, weil wir uns mit unzähligen Problemen beschäftigen. Führt man diesen Gedanken weiter, so fühlen wir keine Glückseligkeit, weil wir nicht genügend Verlangen und Anhaftung haben. Das heisst, wir fühlen kein komplettes, kein vollständiges Verlangen. Deswegen entstehen Probleme. Wir müssen also lernen, das Gefühl des uneingeschränkten Verlangens zu benutzen und damit zu praktizieren.

Das klingt anfangs etwas seltsam, da man gewöhnlich negative Emotionen überwinden möchte. In der Praxis des Tummo nutzen wir jedoch unsere negativen Emotionen, um diese hinter uns zu lassen. Dies bedeutet, wir benutzen negative Emotionen, um negative Emotionen überwinden zu können. Besonders hilfreich dafür sind die Anhaftung und das Verlangen.

Normalerweise ist das Verlangen abhängig von einem Persönlichkeitsaspekt einer Person. Zu anderen Charaktereigenschaften dieser Person fühlen wir kein Verlangen. Einige Charaktereigenschaften sind uns sympathisch, was zu unserem Problem wird, wenn wir eines Tages die Person besser kennen lernen und realisieren, dass uns viele Charaktereigenschaften unsympathisch sind. Diese Erkenntnis verursacht Schmerzen. Was wir deshalb benötigen, ist wirkliches, vollumfängliches Verlangen. Fühlen wir nur schemenhaftes, nicht vollständiges Verlangen, dann stirbt das innere Feuer ab. Erst wenn wir dies verspüren und verstehen, können wir mit der Tummopraxis beginnen. Was wir benötigen ist wirkliches, allumfängliches Verlangen, um das Tor des inneren Feuers öffnen zu können. Dies ist der Weg, mit Hilfe des Verlangens Glückseligkeit zu erreichen.

Fühlen wir Glückseligkeit, so ist die Existenz des Verlangens überflüssig. Dies bewirkt, dass in diesem Moment das Verlangen verschwindet. Mehr über die Verbindung von Verlangen und Glückseligkeit zu lernen, ist ein Hauptbestandteil der Tummobelehrungen.

Liebe ist das höchste Gut, der höchste allumfassende Geisteszustand. Man kann auch sagen, dass Liebe Buddha ist. Tummo ist der direkte Weg, wie wir tiefste Liebe praktizieren können. Das Empfinden von tiefster Liebe wiederum ist der einzige Weg, ruhig, friedlich, in sich ruhend und glücklich zu sein.

Die Manifestation des Weisheitsfeuers verändert den Körper und Geist vollkommen. Daher ist Tummo ein intensiver und schneller Weg, bedingungsloses Mitgefühl und Liebe zu praktizieren. Die Blockaden der karmischen Prägungen werden verbrannt. Ohne Blockade kann Energie frei fliessen. Je weniger Blockaden wir haben, desto offener sind wir. Je mehr wir uns öffnen, umso näher kommen wir an den Punkt, an dem wir endlos sind. Unser Herz, unsere Energie, unsere Liebe, alles wird endlos. So können wir die uns angeborene Weisheit verwirklichen. Das Weisheitsfeuer des Tummo hilft uns, dies zu erreichen.

Infos zum Seminar von Tulku Lobsang am 14. September finden Sie auf Seite 42; Infos zu Publikationen und Veranstaltungen: www.tulkulobsang.org

Datum / Zeit
Di, 14. September
9.30 - 12.00; 14.00 - 17.30 Uhr

Kosten
Fr 180.- / 160.- (für Mitglieder BPV und Nangten Menlang)

Ort
Volkshaus, Rebgasse 12, Basel

Tagesworkshop: Tummo

Unser Körper besitzt eine natürliche Wärme. Diese Wärme ist die Quelle von Liebe, Mitgefühl, Freundlichkeit, Freude, Glück und Glückseligkeit. Eine spezielle Kombination aus Körperbewegungen, Atemübungen und Visualisierungen ermöglicht uns, ein inneres Feuer zu erzeugen, welches die Blockaden der karmischen Prägungen verbrennt. Dadurch öffnen wir uns mehr und mehr. Unser Herz, unsere Energie, unsere Liebe, alles wird endlos. So können wir die uns angeborene Weisheit verwirklichen.
Die Manifestation des Weisheitsfeuers verändert den Körper und Geist vollkommen. Daher ist Tummo ein intensiver und schneller Weg, bedingungsloses Mitgefühl und Liebe zu praktizieren.

Datum / Zeit
Mi, 23. März 2011
19.00 - 22.00 Uhr

Kosten
Fr 90.- / 80.- (für Mitglieder BPV und Nangten Menlang)

Ort
L'Esprit, Laufenstrasse 44 / 46 Basel

Abendseminar: Der einsgerichtete Geist

Unser Geist hat die Tendenz, abgelenkt und unruhig zu sein. Das kommt daher, dass sich unser Bewusstsein meistens auf die oberflächliche Ebene des Geistes konzentriert, welche durch die Erfahrungen geprägt ist. Deshalb wiederholen wir vielfach unsere Gewohnheiten und Muster. Schulen wir die Konzentrationsfähigkeit unseres Geistes, so können wir einen friedvollen und ruhigen Geist erhalten. Dadurch bekommt der Geist eine neue Richtung, eine neue Orientierungshilfe. Bei der Meditation des einsgerichteten Geistes stabilisieren wir unsere Gedanken und Emotionen, um unsere Aufmerksamkeit auf das auszurichten, was wir tun. Je mehr wir üben, desto mehr können wir unseren Geist fokussieren. Dies führt zu einem klaren, glanzvollen Geist. Durch diese Meditation erfahren wir mehr Glück, Mitgefühl und die Weisheit unserer wahren Natur.

Datum / Zeit
Do, 24. März 2011
9.30 - 12.00; 14.00 - 17.30 Uhr

Kosten
Fr 180.- / 160.- (für Mitglieder BPV und Nangten Menlang)

Tagesseminar: Die Meditation der Glückseligkeit

In dieser speziellen Technik verwenden wir unseren Atem, Körperpositionen und mentale Visualisationen, um unser Verlangen und unser veränderbares Glück in unveränderbare, dauerhafte Glückseligkeit zu transformieren. Diese Glückseligkeit nennt man «das Auge der Weisheit».
In unserem aktuellen Zustand besitzen wir nur eine kleine Menge an veränderbarem, forderndem Glück. Deshalb müssen wir dieses veränderbare Glück in unveränderbare Glückseligkeit umwandeln. Das Verlangen nach Glückseligkeit dient als Leitfaden für die Verwirklichung der grossen Glückseligkeit. Um dies zu erreichen, praktizieren wir Liebe, Glück und Mitgefühl. Die grosse Glückseligkeit wird im Zentrum unseres Körpers transformiert. Erlangen wir diese, können wir unsere Buddhanatur verwirklichen.

Anmeldung
Basler Psi-Verein
info@bpv.ch
Telefon 0041 (0)61 383 97 20

Tulku Lobsang ist ein hoher buddhistischer Meister, sowie Doktor der tibetischen Medizin und Astrologie. Er wurde 1975 im Nordosten Tibets geboren und trat mit sechs Jahren in die lokale buddhistische Klosterschule ein. Im Alter von dreizehn Jahren wurde er als die 8. Reinkarnation des Nyentse Lama wieder erkannt. Tulku Lobsang lebte in mehreren Klöstern und beeindruckte die Menschen mit seiner Heilfähigkeit. Er genoss eine intensive Ausbildung in Medizin, Astrologie und buddhistischen Praktiken. 1992 verliess Tulku Lobsang Tibet, um in Südindien sein Wissen bezüglich der klassisch buddhistischen Texte zu vertiefen. Später gründete er in Dharamsala das buddhistisch medizinische Zentrum Nangten Menlang. Das Zentrum hat es sich zur Aufgabe gemacht, das tibetische Kulturerbe weiterzutragen.