

Tibetansk munk besøkte Apeltun skole

Av Gustav Gundersen
gustav@fanaposten.no

APELTUN: Munk og lege Lama Lobsang ga elevene på Apeltun skole en leksjon i pust- og bevegelsesøvelser.

Torsdag besøkte munk og lege Tülku Lama Lobsang Thamecho Nyima fra "The Buddhist Medical Centre, Manali - Himalaya Apeltun skole der han lærte barna i 4., 5. og 6. klasse forskjellige øvelser. Det skjedde i Apeltun-hallen og barna var tydelig med på notene. Den kjente munken og legen kom på nytt til Norge etter sitt vellyk-

kete besøk i fjor. Han reiser regelmessig til Europa, Asia og Amerika for å holde foredrag, kurs og gi konsultasjoner, og blant annet gir han innføring i en flere tusen år gammel tibetansk healingsmetode "Tsa-Lung". Den omfatter forbedelse med pust og bevegelsesøvelser samt meditasjon for å bygge opp energi. Ved håndhealing åpnes energibanene for å gjenopprette balanse i kroppen.

"LU-Jong" er kroppsbevegelser som blant annet påvirker organ, meridianer og reflekspunkter. Disse harmoniserer kroppsen-
gjen, balanserer sinnet og styrker

livsenergien, og er utviklet av eremitter og munker for årtusener siden. Øvelser som går ut på å imitere bevegelser hos dyr, samt øke bevegeligheten av ledd, er også en del av hans program.

Vinn deg selv

Hans valgspørk er enkelt. "Ødelegg din egen sannhet, da ser du deg selv. Kjærlighet tenker ikke. Føl deg selv. Vær deg selv. Hvis du vinner deg selv, vinner du alt.

Sideren år 2000 har Lama Lobsang reist omkring for å bringe lærdom om medisin, buddhisme og astrologi. I mars 2002 startet han

opp sitt nye center, Nangten Menlang/Buddist Medical Centre in Manali. Formålet var å starte et Tibetansk medisinsk universitet som skulle gi studerende ungdom rundt om i verden muligheten til å studere Tibetansk medisin.

Lama Lobsang ble født i 1975 og hans familie drev farm i Himalaya. Han vokste opp sammen med moren, som han overrasket mange ganger med svært spesielle leker. En gang ønsket han å fly fra tredje etasje i huset ved hjelp av en paraply. Den gikk umiddelbart i stykker under forsøket, men heldigvis uten at gutten ble skadet.

Under øvelsene i Apeltun-hallen demonstrerte også Lama Lobsang endel kroppsbevegelser. Noen av guttene fikk fornøyelsen av å rette slag mot magen hans. Til tross for at de la all sin tyngde i slagene, foretrakk han ikke en mine. Det imponerte tydelig.



Slå så hardt du kan, sa en smilende Lama Lobsang, og foretrakk ikke en mine da slaget kom. (Foto: Gustav Gundersen)



Lama Lobsang imiterer dyrebevegelser. (Foto: Gustav Gundersen)