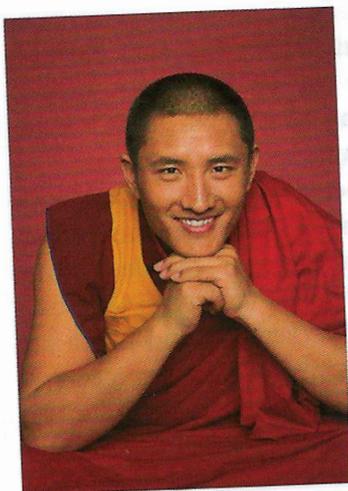


Der tibetische Meister Tulku Lama Lobsang



Der ehrwürdige Tulku Lama Lobsang wurde 1975 im Nordosten Tibets, in der Provinz Amdo, als Sohn einer Bauernfamilie geboren. Wie es in Tibet Tradition ist, trat er bereits im Alter von sechs Jahren in die lokale buddhistische Klosterschule ein. Während seiner Aus-

bildung wurde er von verschiedenen hohen buddhistischen Meistern unterrichtet und mit den Lehren der alten Bön Tradition ebenso vertraut gemacht, wie mit den geheimen Dzogchen Lehren. Als Tulku Lama Lobsang 13 Jahre alt war, wurde er als die 8. Reinkarnation des Nyentse Tulku inthronisiert. Schon zu dieser Zeit beeindruckte er die Menschen mit seiner Fähigkeit zu heilen.

Im Jahr 1992 trat Tulku Lama Lobsang ins südindische Exilkloster Gaden Shartse ein, um sich dort den klassischen buddhistischen Texten zu widmen. Er hat eine intensive Erziehung und Ausbildung der verschiedenen Richtungen des tibetischen Buddhismus, des Bön, der tibetischen Medizin, Philosophie und Astrologie an unterschiedlichen Klöstern und Klosteruniversitäten in Tibet und Indien genossen. Tulku Lama Lobsangs Lehre basiert auf dem alten tantrischen Wissen, welches zum Fundament des tibetischen Buddhismus, der tibetischen Medizin, der Astrologie und zahlreicher bekannter Heilmethoden gehört. Mit einem fundierten Wissen dieser verschiedenen Gebiete hat sich Tulku Lama Lobsang dazu entschieden, der Menschheit den Wissensschatz seiner ehrwürdigen Tradition zu eröffnen, indem er den ursprünglichen Zustand dieses Wissens wiederherstellt und die zahlreichen Disziplinen wieder in eine zusammenfasst.

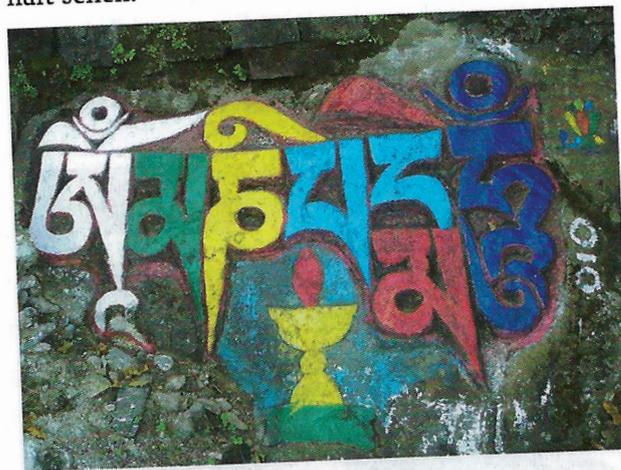
Tulku Lama Lobsang besitzt die besondere Gabe, die tibetische Kunst des Heilens und die moderne Wissenschaft zu verbinden. Dadurch schafft er den Spagat, das Jahrtausende alte Wissen in die Gegenwart zu übertragen. Die Übungen, welche er lehrt, helfen uns dabei, Krankheiten wirksam zu bekämpfen und uns von negativen Gefühlen wie Ärger, Unwissenheit und

Anhaftung zu befreien. Methoden der Achtsamkeit, Meditation und Visualisierung werden eingesetzt, um negative Gedanken und Emotionen zu transformieren. Tulku Lama Lobsangs natürliche, humorvolle und mitfühlende Art zu lehren, seine Liebenswürdigkeit und sein buddhistisches Wissen, machen ihn zu einem Vermittler und Übermittler der wertvollen tibetisch buddhistischen Tradition und Kultur. Es ist ihm ein grosses Anliegen, dass sich durch den kulturellen Austausch das Leiden in der Welt verringert. Daher hat er das buddhistisch medizinische Zentrum Nangten Menlang gegründet und unterrichtet weltweit, um sein Wissen weiterzugeben.

108 Fragen aus dem geheimen Wissen Tibets

Tulku Lama Lobsang hat ein Buch verfasst, welches auf einer analytischen Meditation aufbaut und uns auf dem Weg begleiten kann, individuelle Erkenntnisse zu erlangen. Im tibetischen Buddhismus ist es üblich, sich intensiv mit einer Frage zu beschäftigen. Tulku Lama Lobsang ist davon überzeugt, dass es nicht die Antwort ist, die wir nicht kennen, denn die Antwort tragen wir bereits in uns. Vielmehr müssen wir auf die Suche gehen nach der korrekten Frage. Sobald wir die Frage verstehen, finden wir die richtige Antwort. Denn erst durch die intensive Beschäftigung mit einer Frage ist es möglich, die Antwort zu erkennen. Kennen wir jedoch die richtige Frage nicht, werden wir auch nicht in der Lage sein, eine Antwort zu finden.

Eine Frage können wir mit einem Spiegel vergleichen. Haben wir einen reinen, klaren Spiegel vor uns, werden wir uns selbst darin erkennen. Ist der Spiegel jedoch verschmutzt, werden wir uns nur schemenhaft sehen.



Om Mani Padme Hum

Dazu eine kleine Geschichte aus dem Buch von Tulku Lama Lobsang:

Es war einmal ein Mann, der sein ganzes Leben davon träumte, den Mond zu besuchen. Er dachte, das sei das einzige, was er im Leben wolle. Er glaubte wirklich, dass es nichts anderes gäbe, was er lieber wolle, als auf den Mond zu fliegen. Sein Leben lang investierte er seine ganze Kraft darin, dieses Ziel zu erreichen. Eines Tages ging sein Traum in Erfüllung. Endlich konnte er auf dem Mond landen. Er kletterte aus der Raumfähre und betrat die Mondoberfläche. Ausgerüstet mit einer Sauerstoffmaske, lief er umher und sammelte vielerlei Steine. Schliesslich kehrte er zur Raumfähre zurück und versuchte, den Motor zu starten, doch der war defekt und sprang nicht an. Der Mann bat die Kontrollstation auf der Erde um Hilfe. Man sicherte ihm zu, dass man eine zweite Raumfähre schicken würde, um ihn zu retten, die aber erst in sieben Tagen einträfe. Das Problem des Mannes war, dass er jedoch nur noch Sauerstoff für drei Tage hatte. Augenblicklich wurde ihm bewusst, was er wirklich wollte: Er wollte nach Hause gehen. Alles was er wollte, war, nach Hause zu gelangen und ein einfaches Leben mit seiner Familie zu führen. Anhand dieser Geschichte sehen wir, dass wir oft nicht wirklich wissen, was wir wollen. Uns ist unklar, welche Frage wir uns stellen sollen. So ist es immer wichtig, uns die richtige Frage zu stellen oder einen Lehrer zu haben, der uns die richtige Frage stellt. Hat man keine Frage, kann man auch nichts lernen. Wenn man sich jedoch öffnet, kennt man immer die Antwort.

Einige Fragen aus Tulku Lama Lobsangs Buch:

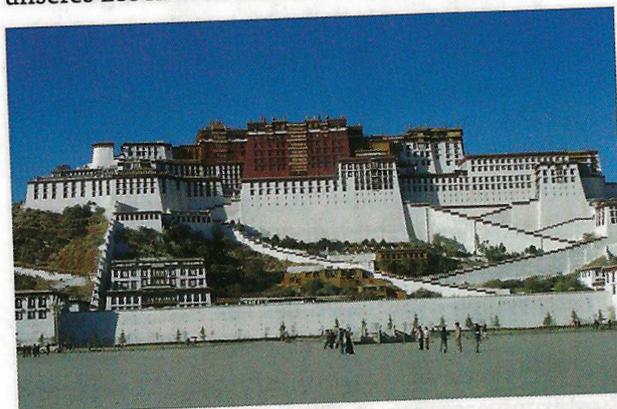
- Wie oft wiederholst Du was Dich unglücklich macht?
- Du hast ein Leben, aber lebst Du es auch?
- Du denkst immer an morgen, aber lebst Du das Jetzt?
- Ist der Tod Teil deines Lebens oder etwas nach Deinem Leben?



Die Essenz des Heilens

Die tibetische Medizin gehört zu den ältesten Heilsystemen der Welt. Sie steht im engen Zusammenhang mit dem buddhistischen Glauben, denn sie geht davon aus, dass wir die physische, mentale und energetische Ebene ins Gleichgewicht bringen müssen, wenn wir gesund sein möchten.

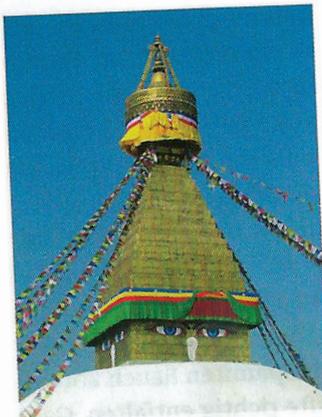
Die Grundlage der tibetischen Medizin bilden die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum. Diese wiederum sind die Basis für jede Materie. Aus diesen fünf Elementen bilden sich die drei Säfte Lung (Wind), Tripa (Galle) und Becken (Schleim). Durch äussere Einflüsse oder psychische Unausgeglichenheit ist es möglich, dass die Elemente, und somit auch die Säfte, aus dem Gleichgewicht geraten und dadurch Krankheiten entstehen können. Die tibetische Medizin geht davon aus, dass eine Balance mit Hilfe von Atemübungen, Körperübungen und dem Verändern unseres Lebensstils erreicht werden kann.



Der Potala Palast in Lhasa

Eine der Hauptlehren, welche von Tulku Lama Lobsang unterrichtet wird, ist Lu Jong (tibetisches Heil-yoga). Diese über 8000 Jahre alte Praxis entstand in den Bergen des tibetischen Himalaya. Eremiten, die abgeschieden in den Bergen lebten, entwickelten Körperübungen, welche hilfreich waren, um gesund zu bleiben und um Krankheiten zu bekämpfen. Lu Jong basiert auf dem Wissen, dass wir 72'000 Kanäle in unserem Körper haben, durch welche Energien fliessen. Mit dem Praktizieren der Lu Jong Übungen sind wir in der Lage, diese Kanäle und die Chakren (Energiezentren) in unserem Körper zu öffnen und dadurch Blockaden aufzulösen.

Der Alltag in unserer modernen westlichen Welt zwingt uns oft dazu, unnatürlich zu leben und zu arbeiten. Wir haben verlernt, auf unseren Körper und unseren Geist Acht zu geben. So merken wir erst, dass etwas



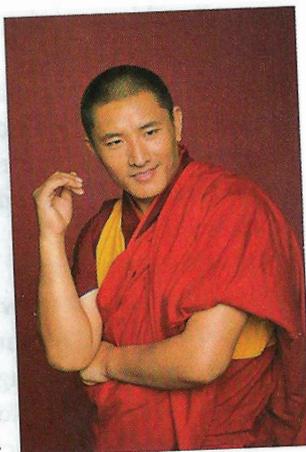
Stupa in Kathmandu

nicht stimmt, wenn wir krank werden. Lu Jong ist eine Praxis, die nicht nur unseren Körper, sondern auch unseren Geist dabei unterstützt, Gesundheit zu erlangen. Es ist möglich, durch das regelmäßige Praktizieren körperliche Krankheiten zu bekämpfen und andererseits negative

mentale Gefühle wie Hass und Gier zu überwinden. So können wir zu einem emotionalen Gleichgewicht und einem gesunden Körper gelangen.

Auch das Erlernen unterschiedlicher Atemtechniken ist in der tibetischen Medizin sehr wichtig. Normalerweise nutzen wir nur etwa einen Fünftel unserer Lungenkapazität. Durch bewusste und tiefe Atemzüge bis ins Nabelchakra sind wir in der Lage, den Körper besser mit Sauerstoff zu versorgen und unsere Vitalität zu steigern.

Auch auf emotionaler Ebene können wir mit Atemtechniken arbeiten. Ein Beispiel hierfür: Wir fokussieren unseren Geist auf den Atem und atmen während ca. 10 Sekunden langsam bis in den Nabel ein, halten den Atem danach für wenige Sekunden an, atmen aus und halten wieder-



um den Atem für wenige Sekunden an. Durch diese Übung sind wir in Stresssituationen in der Lage, uns zu beruhigen und neue Energie zu tanken. Die Ernährung spielt ebenfalls eine wichtige Rolle, um Gesundheit zu erlangen. Für eine ausgewogene Ernährung ist es wichtig, dass wir nur drei Mahlzeiten zu uns nehmen und auf Zwischenmahlzeiten verzichten. Zum Morgenessen ein Müsli, am Mittag eine ausgewogene Mahlzeit, bestehend aus Getreide, Gemüse und Fleisch, und abends eine leichte Suppe. So verhindern wir, dass unser Körper in der Nacht viel Energie für die Verdauung bereitstellen muss. Tulku Lama Lobsang wird uns kostbare Geistes- und Körperübungen zeigen, welche leicht erlernbar und in unseren Alltag integrierbar sind. Oft sind wir in der Lage, bereits durch kleine Änderungen unserer Lebens- und Essgewohnheiten zu einem gesünderen Leben zu gelangen.

Infos zum Vortrag von Tulku Lama Lobsang am 21. September und zu seinem Tagesworkshop am 22. September finden Sie auf Seite 49.

Informationen zu Publikationen und Veranstaltungen von Tulku Lama Lobsang finden Sie im Internet unter www.tulkulamalobsang.org. Interessieren Sie sich für das tibetische Heilyoga Lu Jong, so können Sie sich an den schweizerischen Lu Jong Verein www.lu-jong.ch wenden.



Marianne von Weissenfluh
Praxis für ganzheitliche Beratung und Betreuung

Praxis:
Stadthausgasse 15
4051 Basel
www.mvweissenfluh.ch



Tel. 061 274 02 10

Psychologische Beratung und Betreuung / Coaching
Lösungsfindung in beruflichen und privaten Situationen

Farbtherapie
fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden

Autogenes Training
für mehr Ruhe, Gelassenheit, Harmonie und Energie

Rückführungen und Clearings
Erkennen und Auflösen alter Blockaden und Energien

Vorträge / Seminare / Schulung /
Kommunikationstrainings

Datum / Zeit

Mo, 21. September, 19.30 Uhr

KostenFr 20.- / 10.- (für Mitglieder
BPV und Nangten Menlang)**Ort**Hotel Rochat, Petersgraben 23
Basel**Sprache**englisch mit fortlaufender
Übersetzung**Datum / Zeit**

Di, 22. September

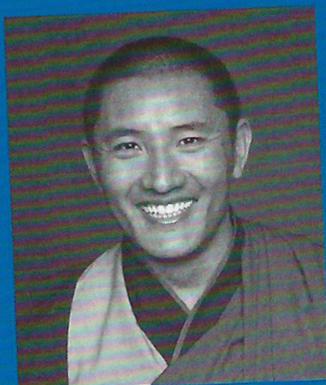
9.30 - 12.00; 14.00 - 17.30 Uhr

KostenFr. 180.- / 160.- (für Mitglieder
BPV und Nangten Menlang)**Ort**Hotel Rochat
Petersgraben 23, Basel**Sprache**englisch mit fortlaufender
Übersetzung**Anmeldung**

Basler Psi-Verein

info@bpv.ch

Telefon 0041 (0)61 383 97 20

**Vortrag: 108 Fragen aus dem geheimen Wissen Tibets**

In diesem Abendvortrag werden wir eine traditionelle tibetische Methode kennenlernen, um tiefe Wahrheiten zu erkennen.

Alles, was in unserem Leben geschieht, stellt uns vor eine Frage. Eine Frage besteht nicht nur aus den Worten, sondern ist ebenso eine Reflexion darüber, was in unserem Leben geschieht. Daher bietet uns das Leben die Chance, Weisheit zu erfahren. Traditionell bekommt man eine Frage, über die man immer und immer wieder meditiert, was man als «analytische Meditation» bezeichnet. Dabei geht man davon aus, dass es nicht die Antwort ist, die wir nicht kennen, denn die Antwort ist immer präsent. Vielmehr müssen wir auf die Suche gehen nach der korrekten Frage. Sobald wir die Frage verstehen, erkennen wir die richtige Antwort. Kennen wir jedoch die richtige Frage nicht, werden wir auch nicht in der Lage sein, eine Antwort zu finden. Tulku Lama Lobsang zeigt Wege auf, die hilfreich sind, Fragen so zu stellen, dass wir zu Weisheit und individueller Erkenntnis gelangen können, um damit eine sinnvolle und sinngebende Antwort für uns selbst zu finden.

Tagesseminar: Die Essenz des Heilens

Tulku Lama Lobsang wird uns aufzeigen, wie wir trotz allen Herausforderungen und äusseren Umständen Glück, Gesundheit und inneres Gleichgewicht erlangen können. Spannend, humorvoll und mit vielen Beispielen lehrt er uns, auf welche Weise dazu die buddhistische Praxis der Achtsamkeit und Meditation eingesetzt werden kann. Gekonnt kombiniert Tulku Lama Lobsang diese Praktiken mit Erkenntnissen aus der tibetischen Medizin. Diese besagt: Was wohlthuend ist, ist Medizin, und was uns unglücklich macht und uns Probleme bereitet, ist Krankheit. Die tibetische Medizin kennt unterschiedliche Methoden, wie wir eine Balance von Körper und Geist erreichen können. Tulku Lama Lobsang wird uns auch lange geheim gehaltene Körperübungen lehren, die wir einfach in unseren Alltag einbauen können. Sie helfen, achtsam mit uns selbst umzugehen, um ein inneres Gleichgewicht zu erhalten.

Der Schlüssel zu diesem Gleichgewicht liegt im inneren Frieden. Können wir diesen inneren Frieden erlangen, sind wir in der Lage, alle möglichen Situationen mit Ruhe und Bedacht zu bewältigen. Ein unausgeglichener Geisteszustand, der sich durch negative Emotionen und fehlendes Mitgefühl manifestiert, stört jedoch unausweichlich den inneren Frieden und belastet zudem die Gesundheit. Tulku Lama Lobsang lehrt uns Übungen, die uns dabei helfen, die Faktoren welche uns aus dem Gleichgewicht bringen und krank machen, umzuwandeln und zu überwinden.

Tulku Lama 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 Lama 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 Lama Lobsang Tibet, um in Südindien sein Wissen bezüglich der klassischen 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.