

Lu Jong – das Gesundheitsgeheimnis der tibetischen Mönche

Loten Dahortsang

Loten Dahortsang wird am Yoga Kongress des Schweizer Yogaverbandes vom 31. Mai - 1. Juni 2014 in Luzern als Referent mitwirken. Der nachstehende Artikel soll eine Einführung in die Lehre „Lu Jong“ geben, deren Vertreter Loten Dahortsang ist.

Lu heisst „Körper“ und Jong bedeutet „Übung“. Die Lu Jong Übungen, sind ein wichtiger Teil der Tantrischen Lehre des Buddhismus. Ein tibetischer Mönch studiert traditionellerweise in den Klöstern über 20 Jahre lang die klassische Lehre und danach zieht er sich für drei Jahre zurück in die Bergeinsamkeit oder in die Klausurzone des Klosters, um die tantrischen Übungen direkt von einem Meister zu erlernen und zu praktizieren. In den dreijährigen Rückzügen üben die Mönche mindestens sechs Monate die Körperübungen auch „Tsa Lung Trul khor“ genannt. Die Anzahl dieser Übungen ist sehr gross und variiert je nach Tantra.

Die im Lu Jong Buch (sh. Hinweis unten) veröffentlichten Übungen haben insbesondere medizinische Wirkung. Die Eremiten, die zurückgezogen ohne medizinische Versorgung in den Bergen lebten, praktizierten sie, um sich vor Krankheiten zu schützen und sich zu heilen, wenn sie erkrankt waren.

Indem die richtigen Bewegungen gemacht werden, ist es möglich, das Gleichgewicht der verschiedenen Lebensäfte und Elemente im Körper schnell wieder herzustellen, die dazu passenden Kanäle zu öffnen und zu schließen und als Resultat Gesundheit zu erlangen. Lu Jong enthält eine ganze Reihe von Körperbewegungen, jede mit ihren eigenen Wirkung auf die zahlreichen Meridiane, Reflexzonen Organe oder Körperteile. Zum Beispiel hilft die Übung „wie der Geier greift“ gegen Rheuma und Arthritis.

In Lu Jong flossen die tiefen Kenntnisse der Meister über Natur, Geist und Körper ein. Sie hatten erkannt, welchen Einfluss die Natur und die Fünf Elemente (Wasser, Erde, Feuer, Wind, Raum) auf uns haben. Außerdem wussten sie, welche natürliche Kraft in unserer Geisteshaltung liegt und wie sie mit den Kräften der Natur in Verbindung steht. Ihnen war

bekannt, in welcher Beziehung der Geist zum Atem und zu „lung“ steht, dem inneren Wind als feinstoffliche Lebensenergie. Dieser Wind wirkt auf eine besondere Weise auf die Meridiane und letztendlich auf unsere Gesundheit.

Durch die Beobachtung der Tiere und ihres Verhaltens in bestimmten Situationen erlebten sie die heilenden Kräfte der Natur. Deshalb sind viele Lu Jong-Übungen den Bewegungen der Tiere nachempfunden.



*Loten Dahortsang wurde 1968 in Tibet geboren. Seit 1982 wurde er im Klösterlichen Tibet-Institut Rikon von bedeutenden tibetischen Lehrern ausgebildet.
www.lotendahortsang.ch*

Als Kind fand ich ein Buch über tibetische Körperübungen in der Klosterbibliothek in Rikon. Ich war von diesem Buch in hohem Mass angetan. Der Autor des Buches, Lama Tathang Tulku, lebte in Kalifornien

und so hatte ich nicht die Möglichkeit dorthin zu reisen. Vor 14 Jahren begleitete ich einen Lama und Arzt, den Begründer des Chagpori Instituts in Indien, Dr. Trogawa Rinpoche nach Österreich. Er zeigte mir eine einzige Körperübung, die ich sechs Jahre lang regelmässig übte.

Vor acht Jahren kam ein gelehrter Lama aus Tibet, Tulku Lama Lobsang auf Einladung seiner Schüler in die Schweiz. Seine Belehrungen waren für mich sehr inspirierend. Er lud mich nach Indien ein, um bei ihm Körperübungen zu erlernen. Der Lama war bereit, die Körperübungen im Westen bekannt zu machen. Wir veröffentlichten ein Buch über Lu Jong beim O.W. Barth Verlag. Das Buch wurde erfolgreich an der Frankfurter Buchmesse vorgestellt. Auf Empfehlung dieses Lama gehe ich seit 2006 jedes Jahr für einige Monate nach Indien um beim Abt des Jonang Klosters Körperübungen und die Tsa Lung Praxis des Kalachakra Tantra zu erlernen.

Seit nunmehr sieben Jahren unterrichte ich Lu Jong in der Schweiz. Die Kurse und Seminare sind gut besucht. Das grosse Interesse für Lu Jong im Westen liegt vielleicht darin begründet, dass die Wirkungen der Übungen schnell erfahrbar sind. Die TeilnehmerInnen wollen und können die Kraft einer Meditation oder einer andere Übung spüren und im Alltag praktisch anwenden. Das Interesse für eine gute Wiedergeburt oder für die Erleuchtung ist hingegen im Westen eher gering.

Die Lu Jong Übungen schaffen einen guten Zugang zur Spiritualität im Alltag. Durch Sensibilisierung des feinstofflichen Körpers findet man zu sich selbst. Es ist kein intellektueller Weg der Philosophie oder der Dialektik, es geht um den Körper, die Sinne und die Energien. Die Menschen sind heute dem Alltagskampf ausgesetzt, wo es wenig Wärme, Zuneigung und Kooperation gibt. Auch bleibt wenig Raum für die Auseinandersetzung mit den grossen Lebenserfahrungen wie Krankheit und Tod. Jedoch genau dies nimmt im Nachdenken über Vergänglichkeit und Veränderung im Buddhismus eine wichtige Stellung ein.



Lu Jong
Tulku Lobsang und Loten Dahortsang
O.W. Barth Versand
ISBN-13: 978-3426291245

Fünf Übungen für die Reinigung der fünf Chakras

Ähnlich wie im hinduistischen besteht auch im buddhistischen Tantrismus eine Chakra Lehre, die allerdings nur von fünf energetischen Zentren ausgeht. Im Schlusskapitel des oben erwähnten Buches „Lu Jong“ von Tulku Lobsang und Loten Dahortsang wird diese tibetische Chakralehre kurz dargestellt und exemplarisch für jedes Chakra eine Übung erklärt diese Übungen sollten jeweils mindestens siebenmal wiederholt und möglichst unter Aufsicht eines Lehrers durchgeführt werden. Der folgende Beitrag bildet einen leicht gekürzten Auszug dieses Textes.

Die Chakras

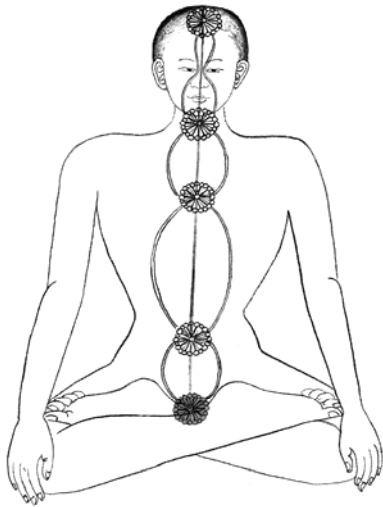
Chakras sind Energiezentren im Körper. Der Wind und die Energien der Fünf Elemente fließen durch unsere Kanäle und sammeln sich an den Chakras. Alle Kanäle des Körpers kommen in diesen Zentren zusammen, deshalb konzentrieren sich die Elemente dort.

Mithilfe der Chakra-Übungen können Blockaden und Störungen der Fünf Elemente und der fünf Winde, die ebenfalls für unsere Gesundheit und somit für ein langes Leben zuständig sind, beseitigt werden. Befinden sich die Fünf Elemente im Gleichgewicht, dann gilt das auch für die drei Säfte, denn sie repräsentieren die Fünf Elemente in uns: Wind (Lung) ist Wind oder Luft, Galle (Tripa) ist Feuer, Schleim (Bekken) ist Erde und Wasser (das Element Raum ist in allen drei Säften vorhanden).

Form und Entstehung

Ein Chakra sieht wie eine Lotosblume aus. Jedes hat eine andere Anzahl von Blütenblättern, ist rund und liegt wie ein Rad um den mittleren Körperkanal, der die Achse bildet. Die fünf Chakras, also die Zentren

der Fünf Elemente, befinden sich übereinander wie aufeinander liegende Lotosblumen. Durch ihre Mitte wachsen der Hauptkanal und die beiden Seitenkanäle gerade nach oben.



Die Chakras entstehen schon vor unserer Geburt im Mutterleib. Im 1. Monat wächst das Herz-Chakra wie eine Lotosblume mit acht «Blütenblättern». Im 2. Monat bilden sich das Bauchnabel-Chakra mit vierundsechzig Blütenblättern und das Geschlechts-Chakra (zweiunddreißig). Im 3. Monat wachsen das Kehlkopf-Chakra (sechzehn Blütenblätter) und das Scheitel-Chakra (zweiunddreißig.) Bis zu unserer Geburt sind die fünf Chakras und die 72'000 Kanäle vollständig ausgewachsen.

Zuordnung

Jedes Chakra verbindet den Organismus mit einem spezifischen Element. Das Geschlechts-Chakra wird dem Wasser-Element zugeordnet und ist weiß. Das Bauchnabel-Chakra gehört zum Erd-Element und ist gelb. Das Herz-Chakra entspricht dem Raum-Element und ist blau. Das Kehlkopf-Chakra verbindet den Körper mit dem Feuer-Element und ist rot. Das Scheitel-Chakra ist dem Luft- oder Wind-Element zugehörig und grün.

Übung für das Geschlechts-Chakra: Der nach unten fließende Wind

Mit der Übung für das Geschlechts-Chakra wird der «nach unten fließende Wind» harmonisiert. Er ist für die Ausscheidung von Exkrementen, Urin, Samen und die Monatsblutung verantwortlich. Viele Störungen zum Beispiel der Monatsblutung (wie Unregelmäßigkeit) haben mit dem nach unten fließenden Wind zu

tun. Auch bei Entzündungen und Schwellungen im Unterleib ist der Fluss des Windes gestört. Durch die Reinigung des 1. Chakras können Männer Probleme mit dem Samenerguss lösen. Ferner kann diese Übung Inkontinenz oder Verstopfung beheben.

Übungsanleitung



Bitte sitzen Sie aufrecht im Diamantsitz auf Ihren Fersen. Die Hände sind in Meditationshaltung im Schoß abgelegt. Konzentrieren Sie sich auf das Geschlechts-Chakra. Umfassen Sie die Fersen mit den Händen. Die beiden Daumen sind außen am Fußgelenk, die Finger von innen um die Fersen gelegt. Der Oberkörper beugt sich nun lang ausgestreckt nach vorn zum Boden, die Hände halten die Fersen hinten umfasst. Legen Sie den Kopf auf dem Boden ab, und drehen Sie das Gesicht dabei nach rechts. Während Sie sich auf das Geschlechts-Chakra konzentrieren, machen Sie ein grimmiges Gesicht und halten den Atem an. Der Atem bleibt auch bei der nun folgenden Bewegung angehalten: Bringen Sie den Oberkörper wieder gerade nach oben, und sitzen Sie aufrecht. Schieben Sie die linke Ferse direkt unter das Geschlechts-Chakra. Gleichzeitig bringen Sie das rechte Bein nach vorn, indem Sie den rechten Fuß mit nach oben zeigender Sohle auf dem linken Oberschenkel ablegen. Sie sitzen aufrecht und halten noch immer mit dem Atem den Bauch eingezogen. Dann lassen Sie den Atem los, legen die Hände in die Meditationsposition und halten kurz inne.

Anschließend atmen Sie dreimal tief durch die Nase ein und dreimal lang durch den Mund aus, wobei letzteres mit einem tonlosen „Haaaa-Laut“.



Mit dieser Meditationshaltung werden die nachfolgenden Übungen jeweils begonnen.

Übung für das Bauchnabel-Chakra: Der verdauende Wind

Mit der Übung für das Bauchnabel-Chakra wird der «verdauende Wind» harmonisiert. Er ist für die Verdauung der Nahrung zuständig. Wenn er vollkommen im Gleichgewicht ist, entstehen keine Verdauungsprobleme wie Blähungen, Verstopfung oder Durchfall.

Übungsanleitung



Bitte sitzen Sie aufrecht im Lotossitz. Die Hände sind in Meditationshaltung im Schoß abgelegt. Konzentrieren Sie sich auf das Bauchnabel-Chakra. Nun umfassen Sie mit der rechten Hand das linke Fußgelenk (etwa vier Fingerbreit über dem Knöchel) und mit der linken Hand das rechte Fußgelenk (ebenfalls vier Fingerbreit über dem Knöchel). Die Hände sind demnach überkreuzt, die Arme durchgestreckt, und der Oberkörper ist aufrecht und leicht nach hinten ge-

richtet. Während Sie sich erneut auf das Bauchnabel-Chakra konzentrieren, halten Sie den Atem an. Drehen Sie den Bauchnabel mit angehaltenem Atem dreimal nach links und dreimal nach rechts. Dann ziehen Sie ihn nach oben, drücken ihn nach unten und schließlich nach außen. Erst dann atmen Sie aus. Anschließend atmen Sie dreimal, wie oben beschrieben

Übung für das Herz-Chakra - Der lebenserhaltende Wind

Mit der Übung für das Herz-Chakra wird der «lebenserhaltende Wind» harmonisiert. Er hat die Aufgabe, die Lebensenergie zu erhalten und zu stärken. Diese Energie hat großen Einfluss auf die Dauer unseres Lebens und unsere Vitalität. Der Geist, der seinen Sitz im Zentrum des Herz Chakras hat, wird von diesem Wind begleitet und erhalten.

Übungsanleitung



Bitte sitzen Sie aufrecht im Lotossitz. Die Hände sind in Meditationshaltung im Schoß abgelegt. Konzentrieren Sie sich auf das Herz-Chakra. Nun nehmen Sie die Arme in Herzhöhe nach oben, strecken die Finger und verschränken sie. Halten Sie den Atem an, und ziehen Sie die Hände mit Kraft auseinander. Die gestreckten Finger bleiben dabei verschränkt, die Ellenbogen zeigen nach außen. Mit angehaltenem Atem nehmen Sie jetzt die verschränkten, kraftvoll nach außen gezogenen Finger nach oben, führen sie hinter den Kopf und legen sie am Nackenpunkt an; die Ellenbogen zeigen dabei nach außen. Drehen Sie den aufrechten Oberkörper mit den nach außen gerichteten Ellenbogen nach rechts, nach links und erneut nach rechts und nach links. Dann führen Sie die Hände in Herzhöhe nach vorn, strecken die Arme vor (die Finger sind weiterhin verschränkt), ziehen sie ans Herz-Chakra zurück und drücken fest darauf. Dann erst atmen Sie aus. Anschließend atmen Sie dreimal, wie oben beschrieben.

Weitere Wirkungen

Wenn wir den lebenserhaltenden Wind mit dieser Übung ins Gleichgewicht bringen, können wir viel klarer denken und unser Geist findet besser zur Ruhe. Depressionen und das Gefühl, einsam oder unzufrieden zu sein, kommen seltener auf. Die Herz-Chakra-Übung hebt Störungen und Blockaden des Windflusses und der Energie im Herzen auf und kann auf diese Weise verhindern, dass Erkrankungen am Herzen entstehen. Sie aktiviert den lebenserhaltenden Wind im Herzen.

Übung für das Kehlkopf-Chakra: Der sich aufwärts bewegende Wind

Mit der Übung für das Kehlkopf-Chakra wird der «sich aufwärts bewegende Wind» harmonisiert. Er ist für das Atmen, das Sprechen und das Schlucken zuständig. Wenn er sich im Gleichgewicht befindet, können Atemprobleme behoben und Krankheiten im Oberkörper gelindert werden. Da dieser Wind auch eine enge Verbindung zu den fünf Sinnen hat, kann die Übung bewirken, dass wir besser sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen

Übungsanleitung

Bitte sitzen Sie aufrecht im Lotossitz. Die Hände sind in Meditationshaltung im Schoß abgelegt. Konzentrieren Sie sich auf das Kehlkopf-Chakra. Nun um-

fassen Sie mit der rechten Hand den linken Oberarm und mit der linken den rechten Oberarm. Heben Sie die Arme leicht an, und lassen Sie sie in dieser Position. Während Sie sich erneut auf das Kehlkopf-Chakra konzentrieren, halten Sie den Atem an. Öffnen Sie den Mund leicht, und neigen Sie den Kopf erst nach rechts, dann nachlinks, nach hinten und nach vorn. Halten Sie den Kopf wieder gerade, und schließen Sie den Mund. Nun blähen Sie den Kehlkopf mit der inneren Luft dreimal auf und drücken ihn nach außen (die Backen füllen sich dabei mit Luft). Erst dann atmen Sie aus. Öffnen Sie die Arme, und senken Sie sie. Anschließend atmen Sie dreimal, wie oben beschrieben.



Weitere Wirkungen

Die Übung für das Kehlkopf-Chakra schafft eine gute Voraussetzung für die Traummeditation. Ein Meditierender kann mithilfe des Kehlkopf-Chakras verschiedene wichtige Schritte in der Meditation vollziehen und dadurch den Traum bewusster erleben. Das Kehlkopf-Chakra wird als das Tor für die wichtigsten Körperkanäle angesehen. Um höhere spirituelle Fähigkeiten zu erlangen, ist es notwendig, in alle Kanäle die nötige Energie hineinzubringen, besonders in den Hauptkanal Uma. In einer Art Meditation wird der sich aufwärts bewegende Wind dazu verwendet, genug Energien in die Kanäle zu transportieren. Wenn im Hauptkanal ausreichend Wind und Energie vorhanden sind, erlangen wir ein Gleichgewicht der Fünf Elemente, das den Körper stärkt und jung hält.

Das Altern hängt damit zusammen, dass die Fünf Elemente im Körper geschwächt werden.

Wenn ihre Kraft nachlässt, werden auch unsere Sinne schwächer, und wir hören, sehen, riechen, schmecken und fühlen schlechter. Gesichtsfalten beispielsweise sind eine Folge der nachlassenden Wirkung des Erd- und des Wasser-Elements. Wird unser Körper im Alter kleiner, liegt es daran, dass das Wind-Element an Kraft verliert.

Übung für das Scheitel-Chakra: Der alles durchdringende Wind

Mit der Übung für das Scheitel-Chakra wird der «alles durchdringende Wind» harmonisiert. Er ermöglicht die Zirkulation des Blutes und hat die Aufgabe, die Energien, Essenzen und Nährstoffe im Körper zu verteilen. Alle körperlichen Bewegungen und Tätigkeiten erfolgen mithilfe dieses Windes. Wird er in einen harmonischen Fluss gebracht, wirkt sich das positiv auf die Körperbewegungen aus, die weicher und geschmeidiger werden. Auf der emotionalen Ebene werden wir ruhiger und ausgeglichener. Wir haben das Gefühl, im Zentrum unseres Körpers zu ruhen. Ausserdem wird das Gleichgewicht des Kälte- und Hitze-Haushaltes im Körper reguliert, was wichtig ist, denn so kann verhindert werden, dass Krankheiten entstehen. Die Hitze entspricht dem Feuer-Element, die Kälte den Elementen Wind, Erde und Wasser. Befinden sie sich im Einklang, bleibt kein Raum für unausgeglichene Energien und somit für Krankheiten.

Übungsanleitung

Bitte sitzen Sie aufrecht im Lotossitz. Die Hände sind in Meditationshaltung im Schoß abgelegt. Konzentrieren Sie sich auf das Scheitel-Chakra. Dann öffnen Sie die linke Hand, drücken den Daumen an die Wurzel des linken Ringfingers und schließen die übrigen Finger um den Daumen, sodass eine Faust entsteht. Sie wird mit ausgestrecktem Arm auf dem linken Knie abgelegt, der Handrücken zeigt nach oben. Nun öffnen Sie die rechte Hand und drücken den Daumen an die Wurzel des rechten Ringfingers. Diesmal bleibt der Zeigefinger jedoch ausgestreckt, während sich die übrigen Finger um den Daumen schließen. Die Hand wird mit ausgestrecktem Arm auf dem rechten Knie abgelegt, sodass der Zeigefinger auf den Boden weist. Konzentrieren Sie sich wieder auf das Scheitel-Chakra. Drücken Sie dann den ausgestreckten Zeigefinger an den Kehlkopf, den Meridianpunkt

am Hals, und zwar jeweils zwei Fingerbreit unterhalb und rechts davon. Halten Sie kurz den Atem an, während der Zeigefinger das Pulsieren der Hauptschlagader wahrnimmt. Dann lassen Sie den Atem wieder fließen, während Sie die Hand herunternehmen und auf dem rechten Knie ablegen.



Öffnen Sie nun beide Hände, heben Sie sie zum Kopf, und legen Sie die rechte Hand flach an die Stirn und die linke flach an den Hinterkopf. Das Scheitel-Chakra bleibt frei. Beide Ellenbogen zeigen waagrecht nach außen. Dann beschreiben die Hände gleichzeitig einen Halbkreis und streichen gemeinsam erst nach rechts, dann nach links, dann wieder nach rechts und nach links. Anschließend wechseln die Hände; nun liegt die linke Hand flach an der Stirn, die rechte flach am Hinterkopf. Nehmen Sie sie herunter, und legen Sie sie ineinander. Halten Sie in der Meditationsposition kurz inne. Anschließend atmen Sie dreimal, wie oben beschrieben.

