

Lu Jong –

Den tibetischen Yoga des Heilens in seinen Wurzeln erleben!

Loten Dahortsang

Lu Jong ist ein kostbarer Schatz der Tibeter und hat seinen Ursprung in zwei Traditionen, der Bön Tradition und der Tradition des Buddha Shakyamuni. Bis heute wurde Lu Jong vom Meister an den Schüler nur mündlich weiter gegeben, weil Lu Jong zu den geheimen Belehrungen zählt.

Der Hauptgrund dafür, bestimmte Belehrungen geheim zu halten ist der Respekt. Wenn wir Belehrungen in dieser respektvollen Haltung entgegen nehmen, verbreiten wir sie nicht achtlos, sondern mit der nötigen Sorgfalt. Fehlt dieses Attribut, kann es schnell passieren, dass sie individuell abgewandelt oder falsch verstanden werden. Dies kann dazu führen, dass Übungen plötzlich nutzlos oder gar schädlich werden.

Die Lu Jong Übungen werden von tibetischen Mönchen praktiziert, die zurückgezogen in den Bergen meditieren. Sie üben regelmässig, um sich gesund zu erhalten. Diese Praxis schützt sie vor Krankheiten und heilt sie, wenn sie krank sind.

Durch die sorgfältig ausgeführten Bewegungen werden die Meridiane im Körper stimuliert, dadurch fließen der Wind und die subtilen Energien harmonischer.

Auch im Lu Jong ist das Ziel, Körper und Geist auszugleichen, um in der Meditation die Unwissenheit und das Ego zu überwinden.



Programm

In der Morgenmeditation gibt uns Loten Dahortsang einen Einblick in die Shamtanta und Vipassana Meditation.

Im folgenden Workshop lernen die Teilnehmenden die 5 Grundübungen des Lu Jong in Theorie und Praxis kennen. Sie öffnen in uns die Kanäle der fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum und harmonisieren deren Fluss in uns.

Loten Dahortsang versteht es hervorragend, das faszinierende Wissen über die tibetische Kultur und deren Schätze, spannend und lebendig weiterzugeben.

Mitnehmen

Bitte bringen Sie eine Matte und ein Sitzkissen mit.

Loten Dahortsang

erlernte und praktizierte die tibetische Bewegungslehre Lu Jong in Indien. Er erhielt die Überlieferung von dem tibetischen Arzt und Lama, Tulku Lama Lobsang.

Loten Dahortsang wurde 1968 in Lhasa geboren. 1979 ging er nach Nepal und trat in das Kloster von Lama Yesche ein. Seit 1982 lebt er im Klösterlichen Institut Rikon. Er wurde von seinem Onkel, Gesche Jampa Lodro, den ehemaligen Äbten des Klosters, Gesche Ugyen Tseten und Gesche Gedün Sangpo ausgebildet. Immer wieder hat er die bedeutendsten Lama während ihrer Europareisen übersetzt. Seit 2002 macht er eine Weiterbildung in buddhistischer Erkenntnislehre in der Klosteruniversität Sera in Südindien und seit 2006 in einer mehrjährigen vertieften Meditation und Studien über das Kalachakra-Tantra im Jonang-Kloster in Nordindien.

Er leitet Mediationsitzungen in buddhistischen Zentren in Europa und bildet Lu Jong – Lehrende aus. Das Buch „Lu Jong“ von Tulku Lama Lobsang wurde von ihm konzipiert und übersetzt.