



# LU JONG

Das kostenlose Master-Teaching  
mit Tulku Lobsang Rinpoche!

## Tulku steht für Reinkarnation

Im Anchok Tsenyi-Kloster traf er seinen Hauptlehrer, ein bedeutender Meister mit Namen:

**Alak Narke**

Studierte Astrologie ✨  
& tibetische Medizin ✨

ging nach Dharamsala, wo sich der Sitz der tibetischen Exilregierung befindet und wo auch S.H. der **14. Dalai Lama** lebt

Hat über **1500 LehrerInnen** für Lu-Jong ausgebildet  
**23 Übungen**, die für diesen Videokurs aufbereitet wurden

Das Glücklichein hat die Kraft, deinen Körper und Geist zu heilen.

Das Glücklichein ist wie Medizin.

Deshalb: Anderen zu helfen, ist das Glück.

Im tibetischen Buddhismus wird geglaubt, dass alle Wesen wiedergeboren werden.



Geboren in Ost-Tibet in der Region Amdo

Trat mit sechs Jahren dem Kloster bei

Reiste über Nepal nach Indien, um dort sein Wissen weiter zu vertiefen

Merkte, dass der Wunsch sein Wissen weiterzugeben immer größer wurde, so begann er, zu unterrichten

Unterrichtet vor allem: **Meditation und Lu-Jong**

«Wenn wir uns selbst verändern, verändern wir dadurch die Welt.»

Anderen Menschen zu verändern macht uns selbst unglücklich und ungesund. Das höchste in unserem Leben ist die Freiheit und das Glücklichein

In Tibet sagen wir: Worte sind nur ein Hauch aus deinem Mund, aber Taten sind wie ein Goldnektar.

**Mehr Taten als Worte!**

**Übung:** Wärme jeden Morgen deine Handflächen auf. Sobald deine Handflächen wirklich warm sind, beginnst du dich zu massieren. Vor allem dein Gesicht. (die meisten Verspannungen und Blockaden haben wir in unserem Gesicht). Anschließend beginnst du mit der Massage sämtlicher Körperpartien. Du kannst das etwa eine oder auch nur eine halbe Minute lang machen. Dann atmest du ganz tief ein. Beim Einatmen öffnest du deinen Brustkorb ... Und dann atmest du aus. Diesen Ablauf wiederholst du dreimal. Danach entspannst du einfach deinen Geist. Das heißt: Handflächen aufwärmen. Selbstmassage, drei tiefe Atemzüge und danach einfach deinen Geist entspannen