

Lung // Wind-Energie Probleme

Viele Probleme für Westler oder Studierende // Meditierende entstehen durch zu viel „Wind-Energie“. Zu viel Wind-Energie kann zur „Wind-Krankheit“ führen.

Ein Zeichen von zu viel Lung // Wind-Energie können sehr viele Gedanken, Schlaflosigkeit, Schmerzen im Herzchakra oder Schmerzen z.B. im Chakra zwischen den Augen sein.

Prinzipiell zu empfehlen sind bei diesen Problemen, ein Besuch bei einem tibetischen Arzt oder Rat bei einem tibetisch-buddhistischen Meister zu erbitten sowie alle Aktivitäten, die zu Entspannung führen.

Häufig ist es besser für eine Weile Meditation einzustellen oder wenn man unbedingt meditieren möchte, die sogenannte Nicht-Meditation // Offener Raum zu praktizieren.

Nachfolgend zwei englischsprachige Informationen zu diesem Thema:

(1) Die Broschüre »Balanced Mind Balanced Body« kann hier bestellt werden:

<http://www.wisdom-books.com/ProductDetail.asp?PID=21523>

(2) Eine Webseite zum Thema Lung ist die nachfolgende:

<http://www.meditatorswindimbalance.org>¹

¹ Die Facebook-Seite dieser Website enthält Material vom umstrittenen Geshe Kelsang Gyatso und Dorje Shugden. Von beiden sollte man sich m.E. fern halten. Zu viele Menschen, die sich auf sie stützen, wurden durch sie geschädigt.