



Leseprobe

Tenzin Wangyal Rinpoche

Den feinstofflichen Körper aktivieren

Tibetische Yoga-Übungen für innere Weisheit und Klarheit
- Mit DVD

Bestellen Sie mit einem Klick für 17,99 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 15. August 2011

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Die Weisheit des Körpers aktivieren

Tenzin Wangyal Rinpoche gehört zu den großen Botschaftern tibetischer Kultur im Westen. Er entstammt der Bön-Tradition, die buddhistische Elemente mit schamanischen verbindet. Diese Tradition besitzt ein tiefes Wissen um die subtilen Energieströme des Körpers und deren Lenkung für Reinigung und Revitalisierung. Der Autor zeigt einfache Atemübungen, Visualisierungen und Körperstellungen und erklärt, wie sie eingesetzt werden können, um die feinstofflichen Kanäle des Körpers zu reinigen. Auf diese Weise lassen sich negative Gefühlszustände wie Ärger und andere energetische Blockaden transformieren. Mit Hilfe der Bön-Techniken lernen wir, hinderliche Verhaltensmuster aufzulösen, Verwirrung in Weisheit zu verwandeln und letztendlich in das frische, unbelastete Erleben zu kommen, das in jedem Augenblick liegt. Wir erfahren unser ursprüngliches Bewusstsein, das nichts als offene Weite ist.



Autor

Tenzin Wangyal Rinpoche

Tenzin Wangyal Rinpoche ist ein Tulku, ein bewusst wiedergeborener Lama. Er wurde 1961 in Tibet geboren und floh mit seinen Eltern nach Indien, wo er später zum Meditationsmeister ausgebildet wurde und den Titel eines Geshe erhielt, den höchsten akademischen Titel in der tibetischen Tradition. 1991 ging er in die USA und gründete dort das Ligmincha-Institut. Er war einer der ersten Lamas, die die Lehren der Bön-Schule im Westen bekannt machten und wurde 1986 vom Dalai Lama zum offiziellen Repräsentanten der Bön-Tradition in der Abgeordnetenversammlung der Exiltibeter ernannt.

Tenzin Wangyal Rinpoche

DEN FEINSTOFFLICHEN KÖRPER
AKTIVIEREN



arkana

Tenzin Wangyal Rinpoche

DEN FEINSTOFFLICHEN KÖRPER AKTIVIEREN



Tibetische Yoga-Übungen für
innere Weisheit und Klarheit

Aus dem Englischen von Susanne Kahn-Ackermann


arkana

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	12
Zum Gebrauch dieses Buches und der DVD	23
1 Die Neun Atemzüge der Reinigung	24
Ein Überblick	27
Die Praxisanleitungen	29
Grundprinzipien	37
Ergebnisse	75
2 Die Fünf Chakren und die Fünf Tsa-Lung-Übungen	82
Die Fünf Tsa-Lung-Übungen	86
Die Tsa-Lung-Übungen der äußeren Ebene	141
Die Tsa-Lung-Übungen der inneren Ebene	146
Die Tsa-Lung-Übungen der geheimen Ebene	151
Formlose Praxis: Die Anwendung im Alltag	154

3 Die Neun Lung – eine Landkarte der Transformation	158
Wissen, wann in Ihrem Leben Veränderungen anstehen	159
Ein Gespür für das Windelement und den Geist haben	161
Die Vorstellung vom Körper	166
Die Neun Lung und die Vorgänge, die sich aus ihnen ergeben	170
Schlussbemerkung.	208
Treten Sie dem Club der »Wahrheit der Beendigung« bei	210
Danksagung	218
Der Autor	223



VORWORT

Die speziellen Lehren, die wir hier gemeinsam erkunden werden, haben mir in meinem Leben geholfen voranzukommen, liebevolle Beziehungen zu vertiefen und meine Kreativität zu erweitern. Sie unterstützen mich darin, dass ich im Hinblick auf meine Schülerinnen und Schüler und meine Linie innerhalb der indigenen Bön-Tradition Tibets einen umfassenderen Beitrag leisten kann. Die in diesem Buch beschriebenen Meditationspraktiken stellen wahre Schätze dar. Es sind einfache, direkte, machtvolle Methoden, geeignet für alle, die bereit sind, über ihr Leben nachzudenken. Im Einzelnen können sie uns helfen, altvertraute, uns nicht mehr dienliche Muster zu erkennen und aufzugeben und die Möglichkeiten wahrzunehmen, die sich in jedem Augenblick frisch und spontan ergeben.

Wo stehen wir – in unserer persönlichen Entwicklung, bei der Frage, inwiefern wir uns unseren Beziehungen und der Gesellschaft verpflichtet fühlen? Und wo befinden wir uns mit dem, was wir spirituell anstreben? Darüber ab und zu nachzudenken und Bilanz zu ziehen

ist für uns alle sehr wichtig. Wenn wir bereit sind, uns unmittelbar und ehrlich anzusehen, an welchem Punkt in unserem Leben wir uns befinden, werden die Grenzen und Beschränkungen, die wir entdecken, zu Wegen hin zu einem größeren Potenzial.

In unserer heutigen Gesellschaft räumen wir dem konzeptbildenden Geist einen hohen Status ein und streben Veränderungen auf dem Weg des Intellekts an. Doch wie wir den Geist für sich genommen wahrnehmen und erleben, ist ein Ergebnis der inneren Windenergie oder des *lung*, in anderen östlichen Kulturen auch *prana*, *qi* oder *chi* genannt.¹ Ob der Geist einen Zustand der Subtilität und Klarheit aufweist oder sich in Verwirrung und Aufruhr befindet, hängt immer vom *Lung* ab. In den Weisheitstraditionen Indiens und Tibets findet sich ein umfassendes Wissen über *Lung*, das im Westen noch nicht ganz Fuß gefasst hat.

Wie können wir Zugang zu dieser inneren Windenergie gewinnen? Wir können dies nicht über den konzeptbildenden Geist, sondern vielmehr durch das direkte, nichtkonzeptuelle Gewahrsein. Wir gewinnen den Zugang, indem wir uns direkt mit unserem Körper, unserer Rede und unserem Geist verbinden – in Bön und Buddhismus auch als die Drei Tore bekannt.

Mich interessiert insbesondere, wie unsere Beziehung zu den inneren Windenergien die geistige und körperliche Gesundheit verbessern

¹ Anm. d. Übers.: Der Begriff *lung* wird, den Nuancierungen des Autors folgend, mit »innerer Wind«, »innere Windenergie« und »Energiewind« übersetzt.

kann, wie sie Veränderungen im eigenen Leben und in der Gesellschaft bewirkt und letztlich zur völligen Befreiung vom Leiden der Existenz im Kreislauf von *samsara* führt. Das Leeren von Samsara mag das höhere und größere Ziel sein, das Leerwerden von Wut und Zorn auf unseren Partner hat jedoch eine unmittelbarere Relevanz. Wichtig ist, dass wir mit unseren Zuständen und Bedingungen arbeiten, so wie wir sie jetzt erleben und wahrnehmen. Und bei dieser Arbeit der Umwandlung des Leidens spielen die inneren Windenergien eine wichtige Rolle. Ich bin fest davon überzeugt: Je besser Sie die inneren Windenergien verstehen lernen, umso mehr werden Sie in der Lage sein, wichtige Dinge in Ihrem Leben zu verändern.

Zwischen meinem zehnten und meinem fünfundzwanzigsten Lebensjahr wurde ich in Indien als Mönch in der Bön-Tradition ausgebildet. Meinen Lehrern bringe ich große Liebe und meinem rigoros und unablässig durchgeführten Training Wertschätzung und Respekt entgegen.

Nach meiner Zeit im Kloster habe ich weiter über diese Lehren nachgedacht und sie in jenes Leben eingebracht, das ich nun als Ehemann, Vater und Lehrer führe. Früher habe ich meine Bücher ständig mit mir herumgetragen, um daraus vorzulesen. Inzwischen mache ich dies nicht mehr. Was nicht heißen soll, dass ich nichts mehr lese, sondern dass ich mich nunmehr darauf konzentriere, die Lehren, die ich erhalten und studiert habe, zum Leben zu erwecken. Das ist die Herausforderung für mich – diese Lehren in allen Lebenssituationen anzuwenden. Dies ist der »Ort«, an dem mein Leben von Energie erfüllt ist, und das ist der Ort meiner Inspiration für dieses Buch.

Das Leben bietet uns so viele Möglichkeiten und Gelegenheiten zu spiritueller Arbeit. Und ich bin dankbar für die schwierigen Situationen, denen ich in meinem Leben begegnet bin. Denn wenn ich mich mit etwas Schwierigem konfrontiert sehe und es in meine Praxis einbringe, kann ich wirkliche Veränderung wahrnehmen.

Wenn ich Belehrungen zu diesen Themen gebe, ist das jedes Mal etwas sehr Lebendiges für mich. Ich lehre nicht als Experte, sondern als einer, der auf dem Weg ist. Meinem Gefühl nach ist mein Wissen nur sehr gering, die Möglichkeit zu Erkenntnis und Verwirklichung aber unermesslich groß. In diesen alten Lehren findet sich so viel Wertvolles und wenn wir lernen, sie anzuwenden, bieten sich uns die schöpferischen Möglichkeiten des Lebens unablässig dar.

Manchmal befürchte ich, dass dieses kostbare Wissen verloren gehen könnte. Es entstammt einer Tausende von Jahren durchgängig gehüteten Tradition der tiefen Reflexion und des aus ganzem Herzen kommenden Engagements zwischen Lehrer und Schüler. Ich kann erkennen, wie viel schon auf dem Weg von der Generation meiner Lehrer zu meiner Generation verloren gegangen ist. Und ich kann auch sehen, was möglicherweise in der nächsten Generation verloren gehen wird. Auch dieser Aspekt motiviert mich zum Übertragen dieses Wissens.

Ich hoffe, dass dieses Buch Sie darin anleiten und unterstützen wird, Ihre Erkundungsreise der Reflexion und Transformation zu vertiefen. Lesen Sie es, und widmen Sie sich mit meinem Segen den Praktiken.

Mögen diese Belehrungen Ihr Leben bereichern und Ihnen helfen, das zu bereinigen und zu klären, was Ihr Leben trübt und verdunkelt. Mögen sie Ihnen dienlich dabei sein, Ihre einzigartigen Gaben zu erkennen, so dass Sie sie zum Wohle anderer in diese Welt einbringen können.

Tenzin Wangyal Rinpoche



EINLEITUNG

In diesem Buch geht es um persönliche Transformation. Es geht um die Fragen: Wie können wir als Individuen positive Veränderungen in unserem Leben vornehmen und unser Bewusstsein transformieren oder erweitern? Wie können wir uns über die Beschränkungen von Vorurteil und Angst erheben und die Grenzen gewohnter Muster überschreiten, um neue Lösungen zu entdecken für die Herausforderungen, vor die wir uns gestellt sehen.

Der Geist steht bei vielen Formen psychischer und spiritueller Arbeit im Mittelpunkt. Etwas an ihm zu ändern ist nicht gerade leicht. Vielleicht kommt Ihnen hier der Gedanke an gute Absichten, die Sie einmal hatten, aber nicht zu verwirklichen vermochten. In unserem Dasein finden sich viele Situationen, in denen wir uns von Mustern und Gewohnheiten eingeschränkt fühlen, an denen wir gern etwas ändern würden, wenn wir nur genau wüssten, wie.

Vielleicht haben Sie es mit der üblichen Methode versucht: sich mit intellektueller Kraft zu etwas zu zwingen, haben sozusagen eine Me-

thode überzeugend argumentierenden Ratgebens angewandt. Sie sagen sich: »Das sollte ich bleiben lassen. Das ist schlecht für mich.« Vielleicht haben Sie für sich alle Gründe aufgezählt: dass es illegal ist oder dass es Ihnen ethisch oder spirituell gesehen nicht guttut. Und trotzdem können Sie nichts daran ändern. Dies rührt daher, dass viele unserer Gewohnheitsmuster tiefer sitzen, als die Reichweite unsere guten Vorsätze zu greifen vermag. Und deshalb haben sie auch nicht die Kraft, die von uns erwünschte Veränderung herbeizuführen.

Wenn es in Beziehungen Schwierigkeiten gibt, versichern sich beide Parteien durchaus häufig ihrer guten Vorsätze: »Lass uns nicht streiten. Wir gehen nett zusammen aus und nehmen uns ganz klar vor, dass wir es von jetzt ab nie wieder so weit kommen lassen. Wir reden miteinander, bevor es in eine derart heftige Auseinandersetzung ausartet.« Beide Parteien sind sich einig und bekräftigen diesen Entschluss, um dann früher oder später feststellen zu müssen, dass er ihren nächsten Konflikt nicht verhindern konnte.

Ein anderes Beispiel: Eine Freundin hat etwas getan, und Sie sind beim Gedanken an ihr Verhalten äußerst aufgebracht. »Was hat sie sich dabei gedacht? Wie konnte sie das nur tun?« Am liebsten würden Sie sie sofort kontaktieren und darauf ansprechen. Und sogleich entwickeln Sie Strategien, um das von ihr geschaffene Problem zu lösen. Im Geiste führen Sie ein Gespräch mit ihr, oder Sie setzen sich an Ihren Computer und schreiben eine E-Mail. Sie haben vor, die Sache zu bereinigen. Ihr Arzt, Ihr Ehepartner und Ihre Freunde haben Ihnen vielleicht alle gesagt, dass Sie sich entspannen und loslassen müssen, dass Sie sich über die Dinge nicht so aufregen oder – was

das angeht – einfach nicht so hart arbeiten sollten. Vielleicht haben Sie vor, später noch ins Fitnesscenter zu gehen, aber jetzt wollen Sie eine E-Mail schreiben und den Konflikt bereinigen. Danach werden Sie sich entspannen können.

Wir gehen häufig von einem »Später« aus, das bedeutet: nachdem wir bestimmte Aufgaben erledigt haben, wenn bessere Umstände herrschen und wir imstande sein werden, uns zu entspannen. Aber Ihnen steht im jetzigen Augenblick, da Sie so aufgeregt sind, weitaus mehr zur Verfügung. Unsere Erregung, unsere Konflikte und Gewohnheiten können Tore zu einer anderen Seinsdimension bilden, in der wir das klare und offene Gewahrsein, die Vitalität und die positiven Qualitäten erfahren.

Wenn uns ein Problem zu schaffen macht, sehen wir es manchmal als etwas an, was sich »da draußen« befindet. Wir verlagern oder projizieren es ganz und gar nach außen und kommen einfach zu dem Schluss, die andere Person müsse sich ändern. Oder wir analysieren ein Problem bei dem Versuch, es zu lösen, immer und immer wieder aufs Neue und entwickeln unablässig weitere Strategien. Wir brüten über unseren Herausforderungen, wir überlegen und handeln – und werden dabei von einer Energie angetrieben, die von Erregung und Unbehagen bestimmt ist. Und kein Handeln, das von Unbehagen angetrieben ist, könnte irgendetwas lösen. Es würde nur noch mehr zu dem Problem beitragen. Eine echte Lösung wird erst dann möglich sein, wenn unser Handeln aus der Offenheit hervorgeht.

Der Weisheitstradition des Bön zufolge ist der Geist von seiner Natur her offen und klar. Das ist es, was oder wie wir im Grunde sind.

Offenheit ist die Quelle unseres Seins und in der Offenheit sind wir mit allem Leben verbunden. Doch die Erkenntnis dieser Quelle ist in uns versteckt, ähnlich wie Wolken die Sonne verdecken. Die Sonne scheint immer, aber aus unserer Sicht – hier aus der unserer Identifikation mit unseren Problemen – erkennen wir die Strahlen nicht. Wir sind einfach sehr viel vertrauter damit, dass wir uns mit unseren Problemen identifizieren und bei ihnen verweilen, und haben uns daran gewöhnt, sie mit Hilfe des Intellekts oder konzeptbildenden Geistes zu lösen. Doch es ist das nichtkonzeptuelle Gewahrsein, das uns die Offenheit des Geistes direkt erfahren lässt. Dieses Buch soll Sie darin unterstützen, mit der Kraft des *nichtkonzeptuellen* Gewahrseins vertrauter zu werden. Möge es Ihnen helfen, die Quelle in Ihrem Innern und die ihr entströmenden positiven Qualitäten zu erkennen.

Wie gelangen wir von dem Gefühl, in unseren Problemen festzusitzen, dahin, Zugang zum offenen Zustand des Geistes zu gewinnen, der die Quelle positiver Qualitäten ist? Wenn Sie etwas an einer Situation oder in Ihrem eigenen Verhalten verändern wollen, ist Folgendes unbedingt erforderlich: Sie sollten Ihre Aufmerksamkeit von der Geschichte, die Sie sich selbst über das Geschehen erzählen, weglegen und sie auf Ihre unmittelbare *innere Erfahrung* richten. Der erste Ort, auf den Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken, ist Ihr Körper: So nehmen Sie das Unbehagen und die Erregung ganz direkt wahr und erleben sie. Ihr Schmerz bietet die Gelegenheit zur Transformation, und dadurch, dass Sie direkt bei Ihrem Schmerz *sind*, wird eine positive Veränderung bewirkt.

Wie ist das möglich? Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper, dann können Sie es deutlich spüren: Wenn Sie etwas erleben, das Sie herausfordert, entstehen Spannungen, entsteht Erregung. Manchmal ziehen sich die Muskeln im Unterleib zusammen oder der Kiefer verkrampft sich. Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie nur flach atmen oder den Atem sogar anhalten. Möglicherweise beginnen Ihre Gedanken zu rasen. Wir identifizieren uns mit unserem Schmerz. So machen wir aus einer Sache, die das Ergebnis vorübergehender Ursachen und Bedingungen ist, eine sehr viel massivere, beständigere Angelegenheit, als sie es tatsächlich ist. Wir identifizieren uns nicht mit dem, was wir im Grunde sind, sondern mit unserer Geschichte und unserer Reaktion darauf. Und dieses Vorgehen wird uns zur Gewohnheit. Die Bön-Texte bezeichnen dieses Muster als den *karmisch bedingten konzeptuellen Schmerzkörper*. Dieser Körper ist seiner Natur nach weder dauerhaft noch fest gefügt oder unveränderlich. Doch die begrenzte, beschränkte Erfahrung und Wahrnehmung von uns selbst wird für uns zu einer Identität, zu einem Ort der Vertrautheit, in dem wir uns verfangen, in dem wir festsitzen und einen viel zu großen Teil unseres Lebens verbringen.

Der karmisch bedingte konzeptuelle Schmerzkörper wird in seiner Struktur von etwas unterstützt, das – wie bereits angedeutet – in der Bön-Tradition Lung oder *innerer Wind* genannt wird. Wir können unsere Aufmerksamkeit von der Geschichte fortlenken, die unseren Geist in Beschlag nimmt, und uns mit der inneren Windenergie oder der Kraft verbinden, die den Schmerzkörper zusammenhält. Unser Geist befindet sich fortwährend in Bewegung und produziert alle

möglichen Arten von Geschichten und Gedankengängen. Und er reitet auf einem Wind. Wenn wir diesen inneren Wind mit unserem Gewahrsein einfangen, kann der Geist gelenkt werden. Sich mit dem inneren Wind zu verbinden schafft die Möglichkeit, die Struktur des Schmerzkörpers letztendlich aufzulösen. Das Einfangen des grundlegenden inneren Windes gleicht dem Einfangen eines Pferdes, das wir dann reiten und in eine positive Richtung führen können.

Indem wir den Geist fokussieren und den Körper und Atem in bestimmten Methoden und Vorgehensweisen schulen, können wir uns der Gewohnheitsmuster des konzeptbildenden Geistes entledigen. Als Ergebnis davon können wir das Sein direkt entdecken. Wir können die Offenheit entdecken und in ihr die Wachstumsmöglichkeiten und -gelegenheiten erkennen, die wir uns vielleicht immer gewünscht haben, wegen der fehlenden »geschickten Mittel« und Methoden aber nicht zu erhalten vermochten.

In den yogischen Traditionen des Bön-Buddhismus finden sich viele Methoden dafür, mit der inneren Windenergie zu arbeiten. Sie helfen uns, unsere Emotionen und Gefühle, die Leid verursachen – wie Zorn, Anhaftung oder Unwissenheit – in positive Qualitäten und unsere Verwirrung in Weisheit umzuwandeln. Indem wir uns mit der inneren Windenergie verbinden, fangen wir das Pferd des problemschaffenden Geistes ein und lenken es in eine positive Richtung. Das wilde Pferd kann gezähmt werden.

Gewöhnlich sind wir uns des Inhalts unserer Gedanken bewusst – wir wissen, worauf sie sich beziehen. Bei Gedanken geht es um Dinge. Wir produzieren mit Worten und Bildern Geschichten und reagieren

auf diese dann mit Gefühlen und Empfindungen. Oder wir nehmen Empfindungen und Gefühle wahr und produzieren Geschichten, um uns diese Empfindungen zu erklären oder uns ihretwegen zu sorgen. Doch statt sich im Gedankengang oder in der Logik der Geschichte zu verfangen, können wir uns auch einfach bewusst machen, dass wir denken. Es ist möglich, den Brennpunkt der Aufmerksamkeit vom Inhalt abzuziehen und die innere Windenergie, den Impuls oder die Schwungkraft hinter dem Denken ausfindig zu machen. Und haben wir erst einmal diesen inneren Wind ausfindig gemacht und uns mit ihm verbunden, können wir geschickte Methoden anwenden, um ihn zu reinigen und uns mit der offenen Weite des natürlichen Geistes zu verbinden. Wenn wir uns mit dieser Offenheit verbunden haben, eröffnen sich uns viele weitere Möglichkeiten.

Wichtig ist, den Unterschied hervorzuheben zwischen dem konzeptbildenden Geist und der Natur des Geistes, die ich als offenes Gewahrsein bezeichne. Denken ist nicht nötig, um gewahr sein zu können. Und Gewahrsein ist nicht gleich Denken. Angehörige der westlichen Kultur setzen zuweilen Gewahrsein oder Intelligenz mit dem Denken gleich. Doch das ist nicht gemeint, wenn ich von *Gewahrsein* und *Offenheit* spreche. Offenes Gewahrsein bedeutet, den grundlegenden, stets gegenwärtigen natürlichen Geist zu erkennen, der klar, weit und offen ist wie der lichtdurchflutete Himmelsraum. Dies ist für jeden von uns ein ganz natürlicher Zustand. Der Pfad der Meditation führt uns dahin, diesen Zustand zu erkennen, ihm zu vertrauen und immer vertrauter mit ihm zu werden.

Der Anfang mag so aussehen, dass wir in dem Dilemma eines Pro-

blems herumkreisen. Dann sind wir in der Hauptsache mit dem befasst, was sich »da draußen« befindet, und mit der Geschichte, die wir im Zusammenhang damit kreieren. Aber wir können unsere Aufmerksamkeit und Achtsamkeit direkt auf unseren Atem und unsere Körperempfindungen richten und allmählich die Energie spüren, die sich hinter der Geschichte verbirgt. Diese hat tatsächlich eine Struktur, eine energetische Struktur, derer wir gewahr werden können. Diese energetische Struktur oder diesen inneren Wind, das Pferd, können wir einfangen und lenken. Wir benutzen den gewöhnlichen oder groben (physischen) Atem als Mittel, um unsere Aufmerksamkeit zu lenken. Wir wollen sie von ihrer Faszination für den Inhalt der Geschichte abbringen und uns direkt mit der Struktur unserer verschleiernenden und verdunkelnden Gedanken, Gefühle und Empfindungen verbinden.

Anders gesagt: Unsere Konzentration ist normalerweise auf das Gefühl gerichtet, das wir in einer problematischen Situation, Beziehung oder Herausforderung empfinden. In der hier vorgestellten Praxis werden wir uns immer wieder darin üben, unsere Aufmerksamkeit auf die Verbindung mit der energetischen Struktur zu lenken, die dieser Herausforderung zugrunde liegt. Und wir werden versuchen, sie darauf gerichtet zu halten. Wenn wir mit dem Halten und dann Freigeben unseres Atems arbeiten und dies mit verschiedenen Bewegungsabläufen und bestimmten Konzentrationspunkten verbinden, können wir uns beim Ausatmen der Energiestruktur unserer Verwirrung entledigen. Wir werden lernen, wie wir unseren Atem durch eine subtile innerkörperliche Architektur lenken, die aus Kanälen

und Chakren besteht. Eine solches Leiten und Freisetzen des Atems wird uns darin unterstützen, dass wir Einsicht nehmen in den klaren und offenen Raum des Geistes.

Wie schon gesagt ist dieser klare und offene Raum die eigentliche Natur des Geistes. Sie ist die Quelle aller positiven Qualitäten im Leben. Diese Quelle zu erkennen und mit ihr vertraut zu werden ist Ziel und Zweck der Meditationspraxis. Sobald wir die Natur des Geistes erkennen und vertrauter mit ihr werden, wird es uns möglich sein, eine freudigere und positivere Existenz zu erfahren. Denn wir erkennen unsere natürliche Offenheit nicht als die machtvolle Quelle, die sie ist. Wir vertrauen ihr nicht und leben und handeln so auch nicht von diesem Ort aus. Das sind die Gründe, warum unseren guten Absichten die nötige Kraft fehlt, mit der wir unsere negativen Gewohnheiten überwinden und unser Potenzial im Leben verwirklichen können.

Alle hier vorgestellten Meditationspraktiken leiten Sie dazu an, das Pferd Ihrer Gewohnheitsmuster einzufangen und die innere Windenergie zu nutzen: Sie richten die nichtkonzeptuelle Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und setzen Aufmerksamkeit und Atem dazu ein, den inneren Wind so zu bewegen, dass Sie Ihren natürlichen Geist erkennen können. Die Natur des Geistes ist unbewegt und klar – sie ist unveränderlich. Sie ist auch die unerschöpfliche Quelle allen Glücks und aller positiven Qualitäten. Bei den vorgestellten Meditationsübungen setzen wir die Wolken, die den Himmelsraum des natürlichen Geistes verdecken, mit dem Wind unseres Atems in Bewegung. Wir legen ein subtileres Gewahrsein frei, das die Natur des Geistes, die Quelle des Seins, erkennt. Wir haben alle diese Quelle in

uns. Sie wird nur von unseren Gedanken und Leid verursachenden Emotionen verdeckt. Wir erkennen sie allein aus Gewohnheit nicht, denn wir sind abgelenkt.

Alle Menschen scheinen nach innerem Frieden und Glück zu streben. Doch wir suchen fortwährend außerhalb unserer selbst nach dieser Erfüllung. Wir versuchen unseren Frieden und unser Glück auf der Grundlage von Bedingungen sicherzustellen, die schon ihrer Natur nach nicht verlässlich sind und sich unvermeidlich ändern werden. Dies verunsichert uns schließlich noch mehr und macht uns noch unzufriedener. Wir jagen dem Veränderlichen nach und erkennen darüber nicht den tiefen inneren Raum des Seins, der sich niemals verändert.

Die Weisheitslehren des Bön arbeiten mit drei Möglichkeiten oder Toren zur Befreiung vom Leiden: Körper, Rede und Geist. Hier konzentrieren wir uns auf das Tor des Körpers. Wenn wir die Befreiung durch das Tor des Körpers erlangen wollen, müssen wir uns auf zwei Dinge konzentrieren: Wir entledigen uns jener inneren Windenergien, die den karmisch bedingten konzeptuellen Schmerzkörper unterstützen. Und wir verbinden uns mit anderen: den subtilen des unveränderlichen *Essenzkörpers*, die das Erkennen des natürlichen Geistes unterstützen. Ich hoffe zutiefst, dass Sie viel »Medizin« für Ihr Leben finden werden, wenn wir nun das Arbeiten mit den inneren Windenergien erkunden.



Zum Gebrauch dieses Buches und der DVD

In den folgenden Kapiteln beschreibe ich die Neun Atemzüge der Reinigung und die Tsa-Lung-Übungen. Ich erkläre, wie wir mit ihnen arbeiten können, um uns selbst und unsere Beziehungen zu transformieren. Wenn Sie alles über eine bestimmte Übung gelesen haben, wollen Sie vielleicht eine Pause einlegen, sich die DVD ansehen und damit üben. So können Sie sich mit der jeweiligen Übung vertrauter machen und Ihre Lektüre und Ihre Gedanken dazu stärker in sie einbringen. Das ist die traditionelle Art und Weise, wie wir im Bön auf dem Pfad voranschreiten: Wir lesen oder hören die Belehrung, denken über das Gelesene oder Gehörte nach und bringen dann das, was wir verstanden haben, direkt in unsere Meditationspraxis ein.



DIE NEUN ATEMZÜGE DER REINIGUNG

*Der Reiter – der Geist des innewohnenden Gewahrseins –
reitet auf dem Pferd der Achtsamkeit.*

*Von den Flügeln des ungehinderten Windes angetrieben,
bewegt er sich auf dem Pfad durch den Bodhicitta-Zentralkanal und
gelangt zum geheimen Tor der Glückseligkeit am Scheitel.*

Der König des innewohnenden Gewahrseins erhebt sich nackt.

Konzepte – der Schleier des Intellekts – werden beseitigt.

*Die selbstentstehende uranfängliche Weisheit
schaut ihr eigenes Gesicht.*

*Unwissenheit – die Dunkelheit des Getäuschtseins –
wird aufgehoben.*

