

TENZIN WANGYAL RINPOCHE
Die Quelle der Heilung



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Tenzin Wangyal Rinpoche vereint in seinem aktuellen Buch auf einfache und pragmatische Weise komplexe buddhistische Praktiken. Ziel dieser Übungen ist es, sich mit der Natur und den fünf Elementen zu verbinden und damit die Seele zu heilen. Erst wenn dies gelingt, wenn das Gefühl der Zerrissenheit und des Nicht-Verbundenseins überwunden wurde, ist ein glückliches und erfülltes Leben möglich. Begleitet werden diese Übungen durch Audio-Meditationen.

Der Autor

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. Er lehrt seit Jahren auch regelmäßig im deutschsprachigen Raum. Seine als Verein organisierte Sangha in Deutschland trägt den Namen Ligmincha Deutschland e.V..

Von Tenzin Wangyal Rinpoche sind bei Goldmann außerdem erhältlich:
Übung der Nacht. Tibetische Meditationen in Schlaf und Traum (21806)
Die heilende Kraft des Buddhismus. Leben im Einklang mit den
fünf Elementen (21975)

Tenzin Wangyal Rinpoche

Die Quelle der Heilung

Wie die alte tibetische Praxis der Seelenrückholung
Ihr Leben transformieren und heilen kann

Aus dem Englischen
von Claudia Fregiehn

Mit geführter Meditation

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel
»The true Source of Healing« bei Hay House Inc., USA.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Oktober 2017

© der deutschsprachigen Ausgabe,
2017 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2015 by Tenzin Wangyal

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Lektorat: Judith Mark, Freiburg

Übersetzung der Audio-Meditation: Susanne Kuhlmann-Krieg

SSt · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22171-4

www.goldmann-verlag.de

*Für meinen Lehrer,
Yongdzin Tenzin Namdak Rinpoche*

Inhalt



Vorwort	9
Einleitung	15
Ihr Leben ganz genau betrachten	31
Die Seele in der Natur regenerieren	57
Die Seele durch die innere Zufluchtnahme regenerieren	79
Die Seele durch Beziehungen regenerieren	103
Einsamkeit überwinden	123
Unser inneres Sein nähren	135
Unseren Körper nähren	153
Nachwort	179
Dank	183
Über den Autor	187

Vorwort



Ich glaube, dass es keinen besseren Zeitpunkt gibt als jetzt, um die Praktiken der Seelenrückholung vorzustellen – Übungen, die Ihnen auf sehr kraftvolle Weise dabei helfen, sich mit Ihrer natürlichen Umgebung, mit anderen Menschen und mit Ihrer Seele zu verbinden. Wenn sie täglich ausgeführt werden, können diese Praktiken Ihr Leben verändern. Sie helfen Ihnen dabei, Ihre innere Freude wiederzufinden, neuen Schwung in Ihre Beziehungen zu bringen, sich bei der Arbeit eingebundener zu fühlen und produktiver zu werden. Die Praktiken unterstützen Sie auch bei der Heilung von körperlichen Leiden, und sie können auch anderen Menschen Glück und Wohlergehen bringen.

Die Weisheit in diesem Buch ist sehr alt. Sie hat ihren Ursprung im tibetischen Bön-Buddhismus – der indigenen spirituellen Tradition Tibets –, einer der reichsten und ältesten, lückenlos weitergegebenen spirituellen Traditionen der Welt. Die Praktiken und Rituale der Seelenrückholung des Bön sind heute noch genauso lebendig und göltig wie lange Zeit

bevor der Buddhismus im 7. Jahrhundert nach Tibet kam. Die meisten Schüler in westlichen Ländern sind so stark in ihre Alltagsverpflichtungen eingebunden, dass sie keine Zeit haben, komplexe Rituale zu lernen. Deshalb lasse ich in diesem Buch die Erläuterungen der traditionellen Rituale und Zeremonien der Seelenrückholung weg und konzentriere mich stattdessen auf die wesentlichsten Bestandteile der Kernlehren.¹

Obwohl ich die Praktiken und Anleitungen zum Üben so einfach und verständlich wie möglich vorstelle, bleibe ich den alten Texten treu. Ich habe die Absicht, hier einen klaren Pfad zu soliden Erfahrungen anzubieten. Er richtet Ihre Energie und Ihr Verständnis auf Heilung und Erneuerung aus und hilft Ihnen, negative Gedanken und Emotionen zu klären, die Ihr Glück und Wohlergehen stören. Darüber hinaus unterstützt dieser Pfad Sie dabei, die Begeisterung und Lebendigkeit zurückzugewinnen, die Ihnen im Leben vielleicht verloren gegangen sind. Letztendlich geht es in den hier vorgestellten Lehren darum, sich wieder innig und vollständig mit der eigenen Seele zu verbinden, mit Ihrer wahren Natur, damit Sie ein authentischeres, ausgeglicheneres und erfüllteres Leben führen können.

Ich wurde auf sehr traditionelle Art großgezogen und ausgebildet. Mein Vater war buddhistischer Lama und meine

1 Weitere Informationen über die traditionellen Praktiken und Rituale der Seelenrückholung sind in der Einleitung des Buches *Die heilende Kraft des Buddhismus – Leben im Einklang mit den fünf Elementen* von Tenzin Wangyal Rinpoche enthalten (München, Goldmann 2012).

Mutter Bön-Praktizierende. Kurz nach ihrer Flucht aus Tibet, während der chinesischen Kulturrevolution, wurde ich in Indien geboren. Nach dem Tod meines Vaters heiratete meine Mutter einen Bön-Lama. Mit zehn Jahren trat ich in das Menri-Kloster in der Nähe von Dolanji in Indien ein – heute eines der beiden größten Bön-Klöster außerhalb von Tibet. Ich besuchte elf Jahre lang als Mönch die Dialektik-Schule von Menri und absolvierte einen traditionellen, strengen Studiengang, den man mit dem Titel des *Geshe* abschließt. Zu meinen Studienfächern gehörten buddhistische Erkenntnistheorie, Kosmologie, Sutra, Tantra und Dzogchen. 1986 machte ich meinen Abschluss, und seitdem lebe und lehre ich im Westen. Momentan wohne ich mit meiner Frau und meinem Sohn in Nordkalifornien.

Seit ich denken kann, gehören die Trommeln, Glocken und Muschel-Hörner der traditionellen Bön-Rituale zu meinem Leben – sie waren mir so vertraut wie Kindern heutzutage Videospiele. Mich hat als Kind das Ritual der Seelenrückholung besonders beeindruckt. In Tibet werden Rituale zur Seelenrückholung normalerweise Patienten empfohlen, die sich energetisch erschöpft fühlen, denen aber kein Arzt eine klare Diagnose stellen kann. Meiner Mutter ging es nur selten wirklich gut. Nachdem sie vielerlei Behandlungen erhalten hatte, kam man zu dem Schluss, dass ihre Heilung nur vorankommen würde, wenn man für sie aufwändige Zeremonien und Seelenrückholungs-Rituale praktizierte. Aus traditioneller tibetischer Sicht kann Krankheit mit dem Verlust der Seele zusammenhängen. Eine der vielen Ursachen

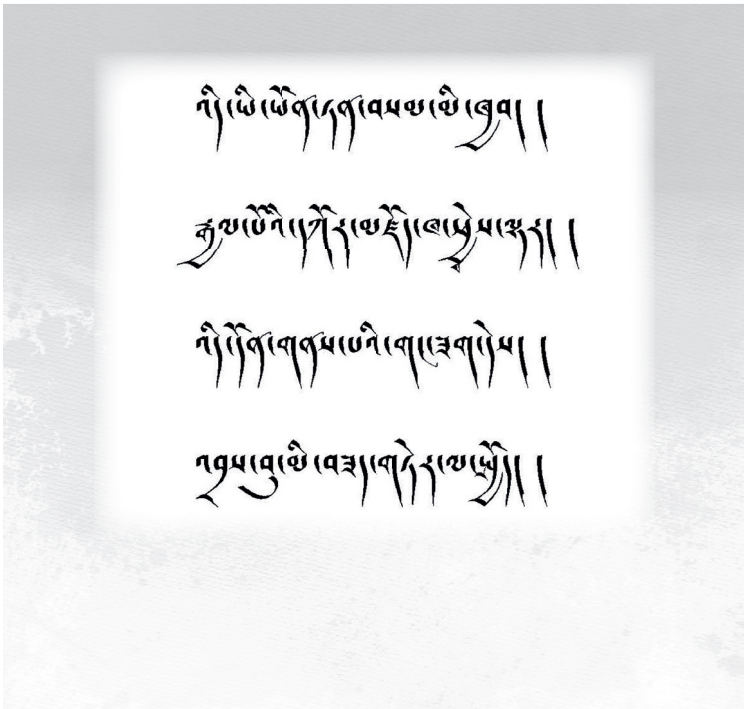
dafür ist, dass man die Geister verärgert hat, weil man ihrer Welt geschadet hat. Deshalb wurde bei den Ritualen für meine Mutter unter anderem Harmonie mit den Geistern gestiftet: Man brachte ihnen die Opferungen dar, die nötig waren, um sie zu befrieden. Gleichzeitig forderte man die Geister auf, die Lebenskraft meiner Mutter nicht länger zu schädigen und ihr das zurückzugeben, was sie ihr gestohlen hatten. Nach einer dieser Zeremonien änderte meine Mutter sogar ihren Namen, um ihre Identität als Kranke aufzugeben und eine neue, gesündere Identität anzunehmen.

Obwohl dieses Buch keine traditionellen Bön-Rituale enthält, ist ihre Herzessenz in den hier gegebenen Anleitungen enthalten. Die Tibeter bezeichnen die Seele und die Wiedergewinnung der Lebenskraft als *lagug tsegug*: *la* bedeutet »Seele«, *gug* »zurückholen« oder »rufen« und *tse* »Lebenskraft«. Die Praktiken der Seelenrückholung bringen nicht nur Kranken und Sterbenden Linderung, sondern sie nützen auch körperlich gesunden Menschen. Sie sind ein hervorragendes Mittel, um Ihre Lebendigkeit Tag für Tag zu stärken. Wenn Sie sich unverbunden fühlen, können diese Praktiken Ihnen helfen, ein Gefühl der Verbundenheit mit sich selbst, mit anderen Menschen und mit Ihrer Umwelt zu entwickeln.

Wie auch bei vielen anderen indigenen Traditionen steht beim Bön das Bedürfnis im Mittelpunkt, die Seele zum Wohle aller Menschen und der Erde als solcher zu heilen. Die Philosophie, sich selbst zum Wohle anderer zu heilen, spielt eine wichtige Rolle in den Ursachen-Fahrzeugen des Bön. Dieses System von Lehren ist die ursprüngliche Quelle der

Praktiken der Seelenrückholung. In dem umfangreichen Wissenssystem des Bön werden alle Hauptlehren seiner südlichen Schatz-Tradition in die neun Wege des Bön eingeteilt. Die ersten vier Wege sind als »Ursachen-Fahrzeuge« bekannt. Ihr Schwerpunkt liegt auf Methoden, mit denen man förderlich arbeitet: mit der Kraft und den Geistern der Natur, mit Astrologie, Orakeln, Medizin und mit der Kosmologie. Die Lehren bilden die Grundlage für die Praxis der höheren Fahrzeuge des Bön: Sutra, Tantra und Dzogchen. Dzogchen ist als das Fahrzeug der großen Vollendung bekannt.

Aus meiner Sicht sind alle Bön-Lehren miteinander verbunden und können alle – wie die in diesem Buch beschriebenen Methoden zeigen – zur Heilung der Seele beitragen. Die Seelenrückholung kann durch die Kommunikation mit den Elementen geschehen, durch die Klärung negativer Emotionen und die Förderung positiver Qualitäten oder durch die Verbindung mit den subtilen Weisheitszuständen der Dzogchen-Praxis. Alle diese Techniken richten uns auf dieselbe Erfahrung aus: auf eine tiefergehende Verbindung mit dem weiten Gewahrsein, das unser authentisches Selbst ist. Es ist die Quelle aller positiven Eigenschaften, die ein Mensch braucht, um freudig und erfüllt zu sein und um ein Leben zu führen, das anderen nützt.



*Die positiven Qualitäten sind unvorstellbar
wie die Enthüllung eines königlichen Schatzes.*

*Derjenige, der in seiner wahren Bedeutung verweilt,
erfreut sich am unerschöpflichen Reichtum seines Resultates.*

aus: *Die Sieben Spiegel des Dzogchen*, ein Bön-Dzogchen-Text²

2 *Die sieben Spiegel des Dzogchen (rdzogs chen me long bdun pa)* im Bön Kangyur (theg chen g yung dring bon gyi bka' 'gyur), Bd. 177, Hg.: Mongyal Lhasey Rinpoche (smon rgyal lha sras; Chengdu: si khron zhing chen par khrun lte gnas par 'debs khang, 1999), S. 295–323.

Einleitung



Einmal habe ich ein Fernsehinterview gegeben, das ein bisschen unangenehm begann. Als ich im Studio ankam, war der Moderator schlecht gelaunt und abgelenkt. Er sortierte seine Papiere, trank hastig seinen Kaffee und sah so aus, als ob er am liebsten woanders wäre. Sobald er aber sein Stichwort erhalten hatte, dass er gleich live auf Sendung sein würde, setzte er sich aufrecht hin und sagte mit einem breitem Lächeln heiter: »Guten Morgen allerseits!« in die Kamera. Von dieser schlagartigen Verwandlung war ich so überrascht, dass ich ein, zwei Minuten brauchte, um mich in dieser Interviewsituation zu entspannen.

Wir wissen alle, wie ein echtes Lächeln aussieht. Es kommt von Herzen und strahlt Offenheit, Leichtigkeit und Wärme aus – ein spontanes Lachen. Die Augen strahlen und stellen Blickkontakt her. Die meisten Menschen können gar nicht anders, als das Lächeln zu erwidern, wenn sie ehrlich angelächelt werden. Das Lächeln dieses Fernsehmoderators hatte aber nichts mit authentischer Freude oder Lebendigkeit zu tun. Es war oberflächlich, gezwungen und übertünchte bloß seine schlechte Laune. Natürlich hatte dieser Mann gelernt, wie man ein breites, heiteres Lächeln aufsetzt, aber er hat

nicht gelernt, wie man dabei Zugang zu echter Warmherzigkeit findet.

Wie vielen Menschen graut es davor, jeden Morgen zur Arbeit zu gehen? Vielleicht haben wir den ganzen Tag ein professionelles Lächeln auf dem Gesicht und bringen jeden Abend unseren Stress und unsere Unzufriedenheit mit nach Hause. Obwohl wir, äußerlich betrachtet, alles haben – Arbeitsplatz, Zuhause, Familie –, kann es sein, dass wir uns innerlich düster und deprimiert fühlen. Wir mühen uns damit ab, unser Glück zu finden und sind nie mit dem zufrieden, was wir haben. Das Gefühl, unverbunden und unzufrieden zu sein, scheint in unserer Gesellschaft heute weit verbreitet. Viele Menschen führen ein aktives Leben und erreichen viel. Trotzdem fällt es wohl uns allen schwer, unseren Schmerz und unsere Unzufriedenheit zu erkennen und zu reflektieren oder zu begreifen, was die Ursachen dafür sind.

Uns entgeht etwas ganz Wesentliches, das sich tief in unserem Inneren befindet: Spontaneität, Kreativität, Leichtigkeit und Verspieltheit. Dies sind Qualitäten unseres natürlichen Seins-Zustandes, doch wir merken das nicht. Wenn wir die Verbindung zu unserem natürlichen Zustand verlieren, verlieren wir aus der Perspektive des tibetischen Bön unsere Seele. Das Gute daran ist, dass wir das Verlorene komplett zurückholen können. Versuchen Sie einmal, sich an einen Moment in Ihrem Leben zu erinnern, in dem Sie sich als Mensch vollständig fühlten – zufrieden, rundum lebendig und bei sich selbst zu Hause. Stellen Sie sich vor, dass Sie sich nicht nur hin und wieder so fühlen können, sondern

fast immer. Das hat die Praxis der Seelenrückholung zu bieten.

Was ist die Seele?

Bei der Bön-Praxis der Seelenrückholung wird die Seele (tibetisch *la*) als das Gleichgewicht der subtilen Energien und der damit verwandten Qualitäten der fünf Elemente verstanden: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Die alten tibetischen Lehren vermitteln uns, dass alles im Leben – im Grunde überhaupt alles, was es im Universum gibt, und jede unserer Erfahrungen – aus diesen fünf Elementen besteht. Ohne die äußeren Elemente Erde, Wasser, Luft und die Wärme der Sonne könnten wir nicht existieren, uns am Leben erhalten oder Nahrung finden. Genauso wenig kann unsere Seele ohne die inneren Essenzen der fünf Elemente genährt werden.

Innerlich erleben wir diese elementaren Qualitäten als ein Gefühl von Geerdetsein und Verbundenheit (Erde), von Wohlergehen und Fließen (Wasser), Freude und Inspiration (Feuer), Flexibilität und Bewegung (Luft) und als ein Gefühl der Offenheit und des Annehmens (Raum). Wenn uns eines dieser fünf natürlichen Elemente fehlt oder nur noch vermindert vorhanden ist, schädigt das unsere Seele. Wenn diese Qualitäten wieder ins Gleichgewicht gelangen, heißt es, dass unsere Seele geheilt ist. Bei den Praktiken der Seelenrückholung sind es die Qualitäten dieser fünf Elemente, die

wir zurückgewinnen. Es ist möglich, dass Sie nur eine einzige Qualität zurückholen müssen, um alle anderen Qualitäten wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Ursachen für Seelenverlust

Nach den traditionellen tibetischen Lehren vermindert ein Schaden an Ihrer Seele auch Ihre Lebenskraft – Ihre Lebendigkeit. Seelenverlust kann zu körperlicher Schwäche und zu Krankheiten führen. Dadurch können Sie emotional, energetisch, psychisch und spirituell beeinträchtigt werden. In extremen Fällen kann Seelenverlust sogar zum Tod führen. Die mit dem Seelenverlust verbundene Unausgewogenheit der Elemente ist meist Ergebnis der unvermeidlichen Herausforderungen, vor denen wir im Leben stehen. Das kann alles sein: angefangen von einem nicht verarbeiteten Kindheitstrauma bis hin zu einem plötzlichen Schock, wie etwa der Tod eines geliebten Menschen. Ein Seelenverlust kann auch ganz allmählich eintreten – als Folge von angestautem Stress. Selbst ganze Nationen können infolge von Kriegen und Naturkatastrophen kollektiven Seelenverlust erleiden.

Woran merken wir, ob unsere Seele verletzt oder erschöpft ist? Häufig wird dies als tiefgreifende, chronische Unzufriedenheit wahrgenommen. Womöglich versuchen Sie, sich durch exzessives Fernsehgucken, Surfen im Internet, sinnloses Essen oder Trinken oder durch eine Reihe anderer Akti-