



# ERST DIE KÖRPER-ERLEUCHTUNG!

*Körper-Erleuchtung ist für den westlichen Dharma-Praktizierenden wichtiger als geistige Erleuchtung, sagt Tsoknyi Rinpoche. Er spricht im Interview über Schnelligkeit, Leistungsdruck und wie wir unser inneres Gleichgewicht wiederherstellen.*

INTERVIEW MIT TSOKNYI RINPOCHE  
VON AYSHEN DELEMEN

Der Buddhismus gilt allgemein als Praxisweg für die Schulung des Geistes. In den allgemeinen Unterweisungen des tibetischen Buddhismus ist vom Körper kaum die Rede, obwohl der Buddha im Sati-paṭṭhāna-Sūtra alle wichtigen Elemente des menschlichen Daseins einbezog: den Körper und den Atem, die Gefühle, die Gedanken und die übrigen Phänomene.

Der tibetische Meister Tsoknyi Rinpoche entwickelt in seinem Buch „Öffne dein Herz und lausche“ (Arkana Verlag, 2012) eine ganzheitliche Sicht auf den Menschen und erläutert die vier Grundlagen der Achtsamkeit aus einer ganz neuen Perspektive. Rinpoche beschreibt die Verbindung zwischen dem Körper und den Emotionen und greift dabei zurück auf tibetische Konzepte vom „feinstofflichen Körper“, der z.B. durch Schnelligkeit und Leistungsdruck aus der Balance gerät. Wer mit zu großer Anstrengung meditiert, läuft Gefahr, Störungen in den Energien zu verursachen, was im Tibetischen als „Lung“-Störung bezeichnet wird. Die Folge einer Lung-Störung ist, dass Körper und Geist aus dem Gleichgewicht geraten. Ayshen Delemen sprach mit Rinpoche über die Verbindung unserer Emotionen mit dem Körper.

**In Ihrem Buch heben Sie die elementare Bedeutung des feinstofflichen Körpers und seinen Einfluss auf die Gedanken, den Körper und insbesondere auf unsere Emotionen hervor. Wie müssen wir uns den feinstofflichen Körper vorstellen?**

**RINPOCHE:** Gemäß der tibetisch-buddhistischen Tradition werden Körper und Geist durch eine Erfahrungsebene überbrückt, die wir feinstofflicher oder subtiler Körper (tib. *lü trawa*) nennen. Im Wesentlichen ist dies die Nahtstelle, an der diese beiden Aspekte des Seins zusammenwirken. Der feinstoffliche Körper ist die Ebene, aus der Emotionen entstehen, in der sie verweilen und von wo aus sie auf den Körper Einfluss nehmen.

**Eine Schaltstelle von großer Bedeutung also, die in der westlichen Psychologie weitgehend unbekannt ist. Bitte erklären Sie dieses System des feinstofflichen Körpers für uns etwas genauer.**

**RINPOCHE:** Der feinstoffliche Körper setzt sich aus drei Bestandteilen zusammen: Der erste Bestandteil besteht aus

einer Ansammlung von Bahnen oder Kanälen (tib. *tsa*; skt. *nadi*) Diese stehen in enger Beziehung zum Nervensystem, das unseren gesamten Organismus durchzieht. In diesen Bahnen oder Kanälen bewegen sich *thigle* oder „Lebensfunken“ [skt. *bindu*, manchmal übersetzt mit „Tropfen“ Anm. der Red.], vergleichbar mit Neurotransmittern oder chemischen Boten. Das ist der zweite Bestandteil; es sind feinstoffliche Partikel, die unsere physischen, mentalen und emotionalen Zustände beeinflussen.

Die Lebensfunken werden in diesen Bahnen durch eine Bewegungsenergie geleitet, die man „inneren Wind“ nennt (tib. *lung*; skt. *prāṇa*); das ist die dritte Ebene des feinstofflichen Körpers. Es ist eine Bewegungskraft, die Körper, Geist und Emotionen „durchweht“. Alle inneren Bewegungen, alle Emotionen, Gefühle und Gedanken werden ausnahmslos und ausschließlich durch diesen inneren Wind aktiviert.

**Ein gewisses Maß an innerem Wind oder Lung ist also Teil des feinstofflichen Körpers. Nun gibt es aber auch Störungen im Lung, in der Windenergie. Ist es möglich,**



## DIE MEHRHEIT DER BEVÖLKERUNG IN TIBET WAR NOMADEN, EINFACHE MENSCHEN MIT EINEM HEITEREN GEIST.

*dass solche Störungen durch die Meditationspraxis intensiviert werden und sich negativ auf den Gefühlsbereich auswirken?*

**RINPOCHE:** Ganz klar, ja. Bei allem, was wir tun, sei es während der Meditation oder in jeder anderen Situation, wird *lung* intensiviert – und zwar immer dann, wenn Leistungsdruck, große Anstrengung unsere Emotionen mit erhöhtem Tempo vorantreibt. Jede leistungsgetriebene Praxis, der es an Entspannung und Leichtigkeit mangelt, wird die Unruhe verstärken. Ich rede von einer forcierten, ergebnisorientierten Praxis, etwa wenn du innerhalb von wenigen Tagen 100.000 Mantras rezitieren willst. Am Ende des Tages bekommst du dann, was wir Tibeter *lung* nennen, eine Störung in dieser Energieform, weil du zu viel Druck gemacht hast. Jede Art der Praxis, die Unrast verursacht, wird *lung* hervorrufen.

*Was genau passiert da?*

**RINPOCHE:** Durch die Geschwindigkeit auf der mentalen Ebene werden Signale an den feinstofflichen Körper gesendet, mit dem Resultat, dass *lung* verstärkt wird. Das natürliche Gleichgewicht des feinstofflichen Körpers gerät dadurch aus der Balance, und irgendwann kommt es zu einer Funktionsstörung des *lung*. Dies gilt auch dann, wenn wir Dinge begeistert, aber mit zu viel Druck angehen. Wenn der Geist dem feinstofflichen Körper eine größere Geschwindigkeit abverlangt, als dieser aktivieren kann, endet es in Erschöpfung.

Aber auch eine zu große Ernsthaftigkeit, Strenge, ein starkes Greifen oder

Rastlosigkeit des Geistes sind ungünstige Umstände, die eine Störung hervorrufen können. Gefühle wie Agitation, Ruhelosigkeit, Getriebenheit und ähnliche, die wir während der Meditation oder in jeder anderen Situation erleben, sind typische Folgen eines Ungleichgewichts im feinstofflichen Körper. In den Kanälen eingeprägte Muster können sich durch aufgewühltes *lung* deutlich verstärken. Wir sollten daher sinnvollerweise lernen, mit diesen Energien umzugehen.

### „IM WESTEN GIBT ES BLOCKADEN AUF EMOTIONALER EBENE“

*Wie sollte man einer „lung“-Unausgewogenheit begegnen?*

**RINPOCHE:** Eine Überaktivität des *lung* bringt das Nervensystem durcheinander, und die Störungen verfestigen sich. Und dadurch wiederum wird deine natürliche Fähigkeit zu Mitgefühl blockiert, deine in dir wohnende Fähigkeit zu Liebe, Wärme und Offenheit, die ungehindert von Voreingenommenheiten und Konditionierungen ist. Ohne diese Fähigkeit wird es dir nicht möglich sein, liebevolle Güte und Mitgefühl anderen gegenüber zu empfinden und sie zu lieben. Mit dieser unserer Grundnatur sollten wir wieder Verbindung aufnehmen und uns darin entspannen. Auch kann eine besondere yogische Atemübung namens „Vasenatmung“ uns gute Dienste leisten. Atem steht in enger Beziehung zur subtilen Windenergie. In meinem neuen Buch widme ich dieser Methode ein ganzes Kapitel.

*Interessant, dass Sie die yogische Atmung erwähnen. Ist es empfehlenswert, Energieübungen wie Yoga, Qigong, Prāṇāyāma u.ä. auszuüben, um in der Meditation besser geerdet zu sein? Normalerweise werden in den traditionellen tibetischen Unterweisungen keine Anweisungen für Atemübungen vermittelt. Sie werden nicht als wichtig erachtet oder von einigen Lehrern sogar gering geschätzt. Tatsächlich scheinen aber viele westliche Praktizierende diese Methoden für sich sehr nützlich zu finden.*

**RINPOCHE:** Yoga, Qigong und ähnliche energieausgleichende Methoden können bei Störungen im subtilen Körper durchaus hilfreich sein. Wenn sich der feinstoffliche Körper durch zu viel *lung* im Ungleichgewicht befindet, können sich die Tropfen (*thigle*) in den Kanälen nicht frei bewegen. Dies führt zu einer Blockade, und zwar nicht im mentalen oder im physischen Körper, blockiert wird vielmehr die Gefühlsenergie. In diesem Fall können solche Übungen vorteilhaft sein, um wieder Ausgeglichenheit zu bringen.

Ich denke, dass insbesondere viele ältere tibetische Lamas sich dessen nicht bewusst sind, dass im Westen der Ausgleich im feinstofflichen Körper von so großer Bedeutung ist. Traditionell im tibetischen Buddhismus werden die von Ihnen genannten Methoden im Zusammenhang mit dem Körper kaum angewendet. Daher sind sie für viele Lehrer kein Thema, und sie wissen nicht viel darüber. Das hat auch damit zu tun, dass in der tibetischen Gesellschaft der emotionale Körper von je her generell recht stabil war. Es gab eher Nöte mit dem physischen Körper – Nacken- und Ge-

## HIER GAB ES KEINEN GROSSEN BEDARF FÜR EMOTIONALE HEILUNG, WIE ES IM WESTEN DER FALL IST



lenkprobleme und so weiter. Und so lag das Schwergewicht eher auf der Heilung des Organismus.

Des Weiteren gab es in Tibet allgemein einen Mangel an geistiger Förderung und Bildung. Bis zur chinesischen Invasion war eine vollständige Schulbildung in Tibet meist nur im Rahmen einer Klosterlaufbahn möglich. Es gab kein öffentliches Schulsystem. Die Mehrheit der Bevölkerung waren Nomaden, einfache Menschen mit einem heiteren Geist. Daher gab es in dieser Gesellschaft keinen großen Bedarf für emotionale Heilung, diese Ebene war eigentlich ganz in Ordnung. Um die mentalen Fähigkeiten zu optimieren, lenkte man die Aufmerksamkeit vielmehr auf die Schulung des Geistes, wie z.B. auf Methoden von detaillierter Visualisation eines Mandalas. Es wurde eher die Wachheit der Intelligenz gefördert.

Heute haben die jüngeren Lamas das Defizit erkannt, das in der westlichen Welt in Bezug auf das Wissen und den Umgang mit dem feinstofflichen Körper besteht. Im Westen haben die Menschen im Großen und Ganzen eine gute Gesundheit und sind auch auf der Verstandesebene gut ausgebildet. Die Emotio-

nen jedoch sind oft blockiert aufgrund von Funktionsstörungen des *lung* und aus anderen Gründen. Hier können Methoden zur Energieheilung von Nutzen sein, und ich würde durchaus dazu ermutigen, diese bei individuellem Bedarf auch anzuwenden.

### „DIE HEILUNG DES SUBTILEN KÖRPERS IST ENORM WICHTIG!“

*Manchmal denke ich, die kulturellen Unterschiede zwischen Ost und West sind doch recht groß und man sollte vielleicht grundsätzlich damit etwas vorsichtig sein, die tibetischen Gebräuche einfach zu übernehmen.*

**RINPOCHE:** Bis zu einem gewissen Punkt stimme ich dem zu. Es ist nicht erforderlich für einen Westler, sich als Tibeter zu geben und auf rigide Art tibetische Sitten zu imitieren, um ein guter tibetischer Buddhist zu sein. Die Grundlage des Dharma ist die Umwandlung der fünf Geistesgifte [Unwissenheit, Gier, Hass, Stolz und Zweifel, Anm. der

Red.] und der gewohnheitsmäßigen Veranlagungen. Ich denke, das ist mehr oder weniger allgemein gültig.

Doch sicher sind einige Unterweisungen auch geprägt von der tibetischen Kultur. Wenn man keine Verbindung mit dieser Kultur und ihren Gewohnheiten hast, vermögen jene Gepflogenheiten den Geist nicht zu transformieren. Wenn man ein bestimmtes Problem gar nicht hat, warum sollte man dann ein Gegenmittel anwenden? Unterschiedliche Kulturen führen unterschiedliche Gewohnheitsmuster mit sich. Wir sollten das richtige Unterscheidungsvermögen dafür haben, was für uns von Nutzen ist.

Im Westen wird der Verstand, die Denkfähigkeit, bereits in einem sehr jungen Alter schon fast zu sehr gefördert. Diese Vorgehensweise hinterlässt eine gewisse Anspannung im subtilen Körper. Daher geht es für die meisten Westler darum, den subtilen Körper zu transformieren. Ihr beherrscht das Denken gut, der Dharma ist euch auf einer theoretischen Ebene geläufig. Doch um ihn auf die Erfahrungsebene zu bringen, müssen die Blockaden des subtilen Körpers gelöst werden. Im 21. Jahrhundert ist das Thema der Heilung des subtilen

## DER FEINSTOFFLICHE KÖRPERS NACH DEM TANTRA

Im buddhistischen Tantra wird ein feinstofflicher Körper angenommen, der sich aus drei Bestandteilen zusammensetzt:

1. Bahnen oder Kanäle (tib. *tsa*). Diese stehen in enger Beziehung zum Nervensystem.
2. Tropfen (tib. *thigle*, manchmal übersetzt mit Lebensfunken), die sich in diesen Bahnen bewegen. Sie sind ver-

gleichbar mit Neurotransmittern oder chemischen Botenstoffen und beeinflussen physische, mentale und emotionalen Zustände.

3. Die Tropfen in den Bahnen werden durch eine Bewegungsenergie geleitet, den „inneren Wind“ (tib. *lung*). Alle inneren Zustände wie Emotionen, Gefühle und Gedanken werden durch diesen inneren Wind aktiviert.

## IM WESTEN WIRD DER VERSTAND, DIE DENKFÄHIGKEIT, BEREITS IN EINEM SEHR JUNGEN ALTER SCHON FAST ZU SEHR GEFÖRDERT. DIES HINTERLÄSST EINE GEWISSE ANSPANNUNG IM SUBTILEN KÖRPER

Körpers von großer Bedeutung. Manchmal spreche ich davon, dass Körper-Erleuchtung für den westlichen Dharma-praktizierenden wichtiger ist als die Erleuchtung des Geistes.

*Der hektische Rhythmus des modernen Lebens verursacht häufig eine entsprechend heftige „lung“-Aktivität in uns. Was können Sie gegen diesen Einfluss empfehlen?*

**RINPOCHE:** Als erstes solltest du deinen inneren Geschwindigkeitsmodus herausfinden. Eine energetisch überhöhte Geschwindigkeit kann auf drei Ebenen vorkommen: im Denken, in den Gefühlen und im Körper. Erspüre aufmerksam die Geschwindigkeit deiner emotionalen Befindlichkeit, also deines feinstofflichen Körpers. Wenn du dies herausgefunden hast, kannst du die „Vasenatmung“ anwenden, um *lung* zu seinem angestammten Platz in der Körpermitte zurückzuführen. Diese Stelle befindet sich etwa vier Finger unterhalb des Nabels. Ohne dein Denken oder deine körperlichen Aktivitäten einzuschränken, kannst du dadurch das überdrehte Tempo in deinem feinstofflichen Körper verlangsamen. Dann kannst du den ganzen Tag arbeiten, ohne auszubrennen.

*Es sieht so aus, als ob sich mit wachsendem Gewahrsein durch die Meditationspraxis auch unsere gewohnheitsmäßigen Störungen mit größerer Deutlichkeit bemerkbar machen. Wie kann man eine Störung in den Griff bekommen, ohne sich ihr vollends auszuliefern?*

**RINPOCHE:** Sei gut zu ihr. Heiße sie willkommen: „Okay, es ist wahr, ich erfahre das zwar in diesem Moment, doch es ist nicht wirklich. Es ist lediglich mein altbekanntes Gewohnheitsmuster.“ Oft zieht irgendetwas im Äußeren deine Aufmerksamkeit auf sich, und sofort wird

ein schlummerndes Muster aktiviert. Daraufhin denkst du, dass diese Erfahrung zu hundert Prozent greifbar im Äußeren abläuft und dass alles genau so ist, wie du es wahrnimmst. Dabei ist das Äußere lediglich eine Erinnerung.

Der äußere Gegenstand mag zwar nur mit einem Anteil von fünf Prozent zur Ursache beitragen. Doch wenn das

Muster nur kurz gereizt wird, liefert es dann die restlichen 95 Prozent, um deine Empfindung entstehen zu lassen. An dieser Stelle kannst du mit deinem Gewohnheitsmuster kommunizieren. Rezipiere folgendes Mantra: „Es scheint wirklich, doch es ist nicht wahr. Das bin nicht ich.“ Wenn dir das gelingt, wird das Leben viel einfacher.



DRUBWANG TSOKNYI RINPOCHE ist ein Meditationsmeister der Nyingma- und Drukpa-Kagyü-Tradition. Er ist das geistliche Oberhaupt von mehreren Nonnenklöstern in Nepal und Tibet. Darüber hinaus leitet er in der östlichen Region Tibets mehr als 50 buddhistische Praxiszentren, denen über 2000 Nonnen und 900 Mönche angehören.

Seit mehr als 20 Jahren unterweist Tsoknyi Rinpoche Schüler auf der ganzen Welt. Er lebt in Nepal und in den USA und ist Autor von mehreren Büchern. Zuletzt erschien im Oktober 2012 in deutscher Sprache sein Buch „*Öffne dein Herz und lausche - Den inneren Funken entdecken*“ im Arkana Verlag. Weitere Infos: [www.pundarika.de](http://www.pundarika.de)