

Der Praxistest:

Seminar mit dem Bön-Lehrer Tenzin Wangyal

E. W. Harnack

Die biblische Aussage „An ihren Früchten werdet ihr sie erkennen“ (Mt. 7, 16) wollen wir wörtlich nehmen. Was sind die Früchte, die spirituelle Lehrer und Gemeinschaften unserer Zeit wirklich hervorbringen? Ein „Warentest für spirituelle Institutionen“ muss anderen als rein weltlichen Kriterien genügen; er muss die Möglichkeit spiritueller Erfahrung und echter persönlicher Transformationserlebnisse in allen spirituellen Traditionen einbeziehen. Aber er muss gleichwohl kritisch dazu in der Lage sein, weniger zielführende von spirituell hilfreichen Angeboten zu trennen. Solange wissenschaftliche Kriterien hierfür kaum existieren, müssen die Erfahrungsberichte einzelner herangezogen und veröffentlicht werden. In der Reihe „Der Praxistest“ stellt eine Autorin oder ein Autor ihre/seine Erfahrungen mit einer spirituellen Institution in kritischer (Selbst-) Reflexion dar. Der Bericht gibt die subjektive Erfahrung des Autors (der Autorin) wieder und ist nicht als objektives Verdikt zu verstehen. Die Autorin (der Autor) ist für ihre/seine Meinungsäußerung selbst verantwortlich.

Vom 25. bis 27.03.2011 besuchte ich in Wien ein Seminar des tibetischen Bön-Lehrers Tenzin Wangyal Rinpoche, den ich schon bei früheren Veranstaltungen kennen gelernt hatte. Der Titel des Seminars hörte sich ganz nach einfältiger Pseudoesoterik an: um Seelenrückholung zur Heilung von Psyche und Körper sollte es demnach gehen. Dass aber die Praxis der Seelenrückführung weltweit in schamanistischen Kulturen üblich ist, also auf jahrtausende altem Menschheitswissen basiert, und dass Bön als die schamanistische Urreligion Tibets Teil dieser alten Tradition ist, lässt den Geschmack des Wellness-Kommerz-Hokuspokus schnell verklingen. Zudem ist Bön kein blanker Schamanismus, sondern eine „Hochreligion“, die nach zahlreichen (vermutlich beidseitigen und seitens des Bön nur teilweise freiwilligen) Adaptationen vom tibetischen Buddhismus kaum mehr zu unterscheiden ist.

Um die typische schamanistische Rückholung einer verlorenen Vitalseele ging es dann auch gar nicht. Das Seminar beschäftigte sich vielmehr mit rituellen und meditativen Techniken, um die fünf (!) Elemente zu stärken und zu harmonisieren, aus denen gemäß der indisch-tibetischen Tradition der physische, aber auch Energie- und Geist-

Körper bestehen. Die von Tenzin Wangyal selbst angebotene psychologisierte Erklärung des Verfahrens lautet: Wir verlieren im Laufe unseres Zivilisationslebens den Kontakt zu einem oder mehreren unserer fünf Seelenkräfte, etwa zur erdhaften Selbstsicherheit, zur raumhaften Offenheit oder zur feurigen Lebensenergie in uns. Diese können wir uns aus der Natur und ihren Elementen zurückholen, weil die Naturelemente mit unseren eigenen seelischen Kräften korrespondieren. Die Anrufung der jeweils über eines der Elemente herrschenden Gottheiten und ein großes Reinigungs- und Initiationsritual verstärkten die Gewissheit, dass hier Archaisches auf buddhistisch inspirierte sowie dem Zeitgeist angepasste kultische Formulierungen stößt und das Ganze mit einfach zu schluckender Wellness-Esoterik wenig zu tun hat.

Denn Tenzin Wangyal ist ein innerhalb seiner eigenen Tradition ganz beheimateter und anerkannter spiritueller Lehrer. Das allein genügt als Ausweis, um zu vermuten, dass noch so merkwürdig anmutende Rituale einer Quelle echter Spiritualität entstammen. Doch fernöstliche Lehrer haben in unserem Kulturkreis noch immer mit drei kaum bezwingbaren Widersachern zu kämpfen: Erstens mit unserem natürlichen kulturellen Vorurteil gegenüber allem, was uns so jenseits der Aufklärung zurückgeblieben erscheint, dass wir es kaum anders denn als Aberglauben verstehen können. Die größte Herausforderung hierfür bildete eine Gruppenaktivität, bei der die Elemente und ihre Gottheiten mit einem pfeilartigen, mit bunten Stofffahnen geschmückten Holzstab herangeholt werden sollten. Bei dieser Gelegenheit wurde es Benjamin, meinem Nebenmann und bisher von derartigen Veranstaltungen unberührten Bekannten, doch „zu bunt“: „Wenn ein ganzer Haufen Mitteleuropäer dasitzt“, beschwerte er sich „und einen bunten Stock über dem Kopf kreisen lässt, dann ist das für mich keine Spiritualität, sondern Unfug“. Recht mag er für sich haben, weil Spiritualität nur dann wirkt, wenn man sie als solche in sich hineinlässt. Unrecht also mag er für Andere haben, die von dem Kreisen des Stabes in irgendeiner Weise profitierten, weil sie für den Geist oder die Geister des alten Bön offen und zugänglich waren. So bedarf es allergrößter interkultureller Offenheit, manche kultische Handlung nicht einfach verrückt zu finden – oder zumindest nicht verrückter als das Verspeisen einer Oblate in der Annahme, das Fleisch des Heilands in sich aufzunehmen.

Der zweite große Widersacher solcher Lehrer aus fremden Kulturen ist im genauen Gegensatz zum negativen Vorurteil jener Teil der überzeugten Anhängerschaft selbst, der darauf erpicht ist, sich von den eigenen Neurosen und gravierenden psychischen Dysbalancen zu befreien, ohne sich im psychotherapeutischen Prozess mit sich selbst auseinandersetzen zu müssen. Solche Schüler neigen zu einer bewundernden, idealisierenden Haltung gegenüber ihrem Meister und zu einer vehementen Abwehr jeder Kritik(fähigkeit). Durch die idealisierende Identifizierung werten sie sich als der imaginierte andere Teil einer engen vater-sohn- oder vater-tochter-artigen Beziehung selbst narzisstisch auf. Gerade diese Schüler, die stets und immer mit von der Partie sind, bringen spirituelle Lehrer aus dem fernen Osten in Misskredit, obwohl kein ernstzunehmender Lehrer darauf aus sein kann, sich im vermeintlichen Glück neurotischer Idealisierung zu sonnen. Denn diese ist etwas ganz anderes, als die im Osten geforderte bedingungslose

Hingabe an den Lehrer als *Repräsentanten* des Göttlichen. Die neurotische Idealisierung hilft weder dem Schüler zu wachsen, noch ist sie für den Lehrer ungefährlich, der nicht nur irgendwann ebenso stark entwertet werden kann, wie er zuvor idealisiert wurde, sondern der auch ständig mit den teilweise bizarren Auswirkungen dieser Idealisierung zu kämpfen hat. Dennoch fehlt fernöstlichen Lehrern oft die Einsicht, dass in westlichen Gesellschaften neurotische Strukturen die Regel sind und stark davon betroffene Schüler beim Psychotherapeuten gut aufgehoben wären; immer noch setzen die meisten fernöstlichen Lehrer, selbst *wenn* sie das Neurotische ihrer Schüler erkennen, auf die Kraft der Veränderung durch die spirituelle Lehre statt auf die Kooperation mit westlichen Psychotherapeuten, die ihnen fremd sind.

Drittens sind bedeutende Lehrer aus fremden Traditionen auch gezielten Anfeindungen ausgesetzt, die jede Form der Verleumdung durch Konkurrenten (monotheistischer, atheistischer oder fernöstlicher Provenienz) einschließt. Das prominenteste Beispiel hierfür ist sicherlich der Dalai Lama, der trotz seiner eigenen Sanftmut jede nur denkbare Form böswilliger Anschuldigung nicht nur von chinesischen Behörden (als Aufwiegler) und so genannten humanistischen Atheisten (als feudalistisch-reaktionärer Unterdrücker), sondern auch von christlichen Fundamentalisten (tatsächlich als Inkarnation Satans) und konkurrierenden asiatischen Kulturen (inklusive tibetisch-buddhistischer Splittergruppen) zu ertragen hat. Die Reaktion des Dalai Lama auf diese Anfeindungen, die sowohl unmissverständlich als auch mitfühlend und verständnisvoll zugleich bleibt, ist ein wahrer Beweis spiritueller Größe.

Ich meine, wir können die persönliche Qualität eines spirituellen Lehrers daran messen, wie er mit seinen drei größten Feinden umgeht: mit den kränkenden, den idealisierenden und den konkurrierenden Angriffen auf seine Integrität. Unter allen Kriterien, mit denen ein spiritueller Lehrer von jemandem beurteilt werden kann, der nicht über andere Erkenntnismittel verfügt, sind diese drei nicht nur die offensichtlichsten, sondern auch zuverlässig, weil sie auf seinen Charakter und somit zugleich auf den Grad seiner Heiligkeit hinweisen:

1. Ist der Lehrer dazu in der Lage, Unwillige und Unverständige sowie Kritiker unter seinen Zuhörern geduldig und bedingungslos zu akzeptieren?
2. Ist der Lehrer dazu in der Lage, mit der Verführung durch die Bewunderung seiner Schüler umzugehen, ohne seinem eigenen Narzissmus zu erliegen; vermag er überhaupt psychisch unreife, aber devote Schüler von psychisch reifen, aber autonomen Persönlichkeiten zu unterscheiden und jedem nach seiner Art gerecht zu werden?
3. Ist der Lehrer dazu in der Lage, ernsthafte intellektuelle Gegner und konkurrierende spirituelle Traditionen zu akzeptieren und sich sogar freundlich und respektvoll ihnen gegenüber zu verhalten?

Meines Erachtens sollte ein authentischer spiritueller Lehrer in allen drei Bereichen gute bis sehr gute Noten erhalten. So habe ich mich bemüht, die besuchte Veranstaltung des Bön-Lehrers Tenzin Wangyal nicht aufgrund ihrer Exotik oder religionswissenschaft-

lichen Traditionstreue, sondern unter diesen drei Aspekten zu betrachten und komme zum folgenden Ergebnis:

Erstens: Tenzin Wangyal lud jeden ein, an den meditativen und rituellen Handlung nach seinem Vermögen teilzunehmen. Aber er setzte niemanden einem Zwang zur Teilnahme aus. Auch Personen, denen sich das fremde Ritual nicht erschloss, wurden ausdrücklich dazu eingeladen, das mitzunehmen, was sie mitnehmen konnten und den Rest zu ignorieren. Nach Mimik und Verhalten zu urteilen, wurde niemand abgestraft, der mit dem Singen tibetischer Mantren oder dem Drehen kultischer Teigfiguren (Tormas) nichts anfangen konnte. Auch gegenüber offensichtlichen „Verweigerern“, die nicht den Ritualpfad über ihrem Kopf kreisen ließen, ließ Tenzin Wangyal nicht die Spur von Irritation oder Kränkung erkennen.

Zweitens: Ebenso zeigt sich die Größe eines spirituellen Lehrers darin, ob er sich von Bewunderern betören oder von übereifrigen Schülern stören lässt, wie man es zuweilen erleben kann. Tenzin Wangyal jedoch reagiert geschickt auf jeden Schüler, ohne ihn oder sie unüberlegt auf- oder abzuwerten. Als eine Teilnehmerin auf eine vom Lehrer gestellte Frage statt der Suche nach Wahrheit die Überzeugung eigener Größe erkennen lässt, reagiert er mit der entwaffnenden, aber nicht entlarvenden Bemerkung, ihre Erzählung sei ja ganz nett, aber er hätte schon etwas Dramatischeres erwartet. In die Falle der Gegenidealisierung tappte er niemals.

Drittens: Es gibt spirituelle Lehrer, die ihre eigene Größe hervorheben, indem sie sich verächtlich gegenüber konkurrierenden Systemen äußern. Der Bön-Lehrer Tenzin Wangyal hingegen zeigte während dieses Seminars freundschaftliche Kontakte zu einer indischen Yogaschule und äußerte sich stets respektvoll gegenüber dem Buddhismus. Sein Wertschätzung gegenüber allen Religionen, gegenüber dem Menschen und den unterschiedlichen transzendenten Ebenen sprach aus seiner gesamten Haltung, aber sie ließ sich auch daran ablesen, dass er sich kein einziges Mal über jemanden oder etwas abwertend äußerte. Die auch dem Dalai Lama zueigene Ausstrahlung von Kraft und Energie einerseits, die nichts von falscher Süßlichkeit besitzt, von Freundlichkeit und Gleichmut andererseits, die sich durch nichts irritieren lassen, war Tenzin Wangyal durchgängig anzumerken, und es ist diese authentische Ausstrahlung, die einen von echter Spiritualität durchdrungenen Menschen kennzeichnen.

Allerdings muss zugegeben werden, dass Tenzin Wangyal kein Lehrer für Anfänger ist. Seine eigene Geistesschulung entstammt dem tibetischen Dzogchen, das als Methode für ausgesprochen fortgeschrittene Schüler gilt. Auch das nicht als Dzogchen-Kurs angekündigte und sehr niederschwellig beworbene Seelenrückführungsseminar lässt den totalen Anfänger eher verwirrt als gestärkt zurück. Schon der Eröffnungsvortrag setzte spirituelle Erfahrung und spirituelles Können voraus, als ob er jeden Anfänger abschrecken sollte, während er sich über die theoretischen Hintergründe der Methode vollständig ausschwig. Damit scheint ein Problem auf, das generell für nicht residierende spirituelle Lehrer gilt, dass sie nämlich spirituelle Methoden lehren, ohne zu wissen, was ihre Kursteilnehmer damit anfangen können. Die Verantwortung für den spirituellen Fortschritt wird dabei ganz dem Schüler übergeben. Das ist nicht der Mentalität der fernöstli-

chen Lehrern anzulasten, sondern im Gegenteil den dortigen Verhältnissen völlig fremd und ein Produkt unserer gesellschaftlichen Bedingungen wie auch des relativen Mangels an fernöstlichen Lehrern im Westen. In jedem Fall ist eine derart anonymisierte Form spiritueller Unterrichtung kein Ideal, auch wenn die ohne den Meister allenthalben stattfindenden örtlichen Praxisgruppen diesen teilweise zu ersetzen versuchen.

Alles in allem erschien mir die Praxis der Seelenstärkung durch die Elemente zu ritualistisch – oder psychologisch gesagt: zu sehr Motorik und Sensorium betonend. Ich sehe in ihr einen authentischen Ausdruck uralter spiritueller Verbindungen zwischen äußerer Naturkraft und inneren Seelenkräften, aber es scheint mir eine Herausforderung, sie erfolgreich selbst zu praktizieren. Psychologisch gesehen erfordert sie die Fähigkeit zur Vorstellung und Einfühlung in die Energien und Gottheiten der Natur. Tenzin Wangyal selbst bot zwei Deutungsmöglichkeiten für die dabei geschehenden Vorgänge an: Die traditionelle Sichtweise, dass durch die spirituelle Übung externe Kräfte in den Menschen eingehen und dort seine inneren Kräfte nähren. Und die moderne schulppsychologische Sichtweise, dass autosuggestive Wirkungen eine Selbstheilung bewirken. Welcher Mechanismus auch immer wirksam wird, einige Teilnehmerinnen beschrieben die Übungen als sofort wohltuend. Ich empfand nicht viel dabei, aber ich bin mir sicher, dass auch ich bei regelmäßiger und fortschreitender Praxis davon profitieren würde. So nehme ich die Technik als Anregung, nicht als regelmäßige Meditationsanweisung mit: Setzt Euch in die Natur, spürt die erfrischende Kraft des Wassers, das wärmende Feuer der Sonne, die Offenheit des Raums, die Flexibilität der Luft und die Stabilität der Erde, so klingen mir Tenzin Wangyals Worte nach. Diese Anregung nehme ich unabhängig von jeder schamanistischen Tradition mit und die Wirkung der imaginierten Elemente gerne in mich auf. Eventuell mag irgendwann die Praxis dann auch bei mir die andere, die von außen kommende Einwirkung der Kraft der Natur auf den Praktizierenden anregen, die ja nur die äußere Reaktion auf das Innere ist.

Über den Autor:

E. W. Harnack ist Diplom-Psychologe/Psychotherapeut; schreibt und arbeitet in freier Berufsausübung in Berlin.