

TONGLEN-PROJEKT

Anleitungen zur Mitgeföhls-Meditation „Tonglen“,
aus dem Tibetischen Buddhismus,
die so mitten im Leben angewendet werden kann

5. Fassung (Juli 2011)
2. Auflage vom Mai 2012

Zielgruppen:

- Alle, die einen achtsamen und mitfühlenden Umgang mit sich selbst und Anderen zu kultivieren suchen
 - Menschen, die mit Menschen arbeiten:
 - Fachkräfte im medizinischen Bereich
 - Mediziner
 - Psychotherapeuten
 - Heilbehandler
 - Sozialarbeiter u.a.

Yesche U. Regel

Postanschrift: Sabergstr. 48, D-56729 Langenfeld
Paramita-Projekt, Clemens-August-Str. 17, D-53115 Bonn, Tel. 0228-9086860

e-Mail: yesche-regel@t-online.de

www.yesche.homepage.t-online.de
www.paramita-projekt.de

Inhalt

- 3 Die Fünf Schritte:
 1. Entwicklung einer geeigneten Motivation für die Meditations-Übung
 Innere vorbereitende Überlegung / Reflektion
 2. Körper und Geist in eine Haltung von Gegenwärtigkeit bringen / achtsame Präsenz entwickeln
 3. Herzenswärme und Mitgefühl in sich wachrufen und auf sich und Andere ausrichten (Metta)
 4. Annehmen und Aussenden mit dem Atem üben (Tonglen)
 5. Mit guten Wünschen und einer Widmung abschließen
- 4 1. Entwicklung einer geeigneten Motivation
 5 2.1. Körperhaltung für die Meditation
 5 2.2. Innere Präsenz entwickeln
 Körper-Achtsamkeit – Atem-Achtsamkeit – Achtsamkeit im Augenblick – Umgang mit Gedanken
- 7 3. Herzenswärme und Mitgefühl in sich wachrufen und auf sich und Andere ausrichten
 Die Metta-Meditationen
- 10 4. Annehmen und Aussenden mit dem Atem üben - Die Tonglen-Meditationen
 ... für sich selber
- 12 ... für Andere
- 13 **Anhänge**
 Ein kurzer Überblick über den Aufbau einer Sitzung zur Tonglen-Meditation
- 14 Visualisation für die Tonglen-Meditation
- 15 Aus Dankbarkeit wird Mitempfinden
 Tonglen für neutrale und schwierige Objekte
- 16 weitere Methoden
- 17 Artikel aus „Tibet und Buddhismus“: Tonglen – Herzenswärme und Mitgefühl in einem Atemzug
 19 Artikel aus „Tibet und Buddhismus“: Tonglen: Probleme in Projekte des Herzens umwandeln
 Das Thema finden
- 20 Das Leiden umwandeln
- 21 Interview aus „Buddhismus Aktuell“: Tonglen – Nehmen und Geben von Herzen
 Die innere Ökonomie des Mahayana-Buddhismus
- 24 Eine sanfte und stufenweise Einführung in die Tonglen-Praxis - nach Pema Chödrön
- 28 Tonglen-Meditation – Tiefes Wahrnehmen und Geben von Herzen
 Ein Überblick über die Entwicklung der Methode von Yesche U. Regel
- 30 Tonglen – in Verbindung mit den 5 ethischen Richtlinien – Version 1
 31 Tonglen – in Verbindung mit den 5 ethischen Richtlinien – Version 2
- 32 Danksagung
- 33 5. Mit guten Wünschen und einer Widmung abschließen
 Die Vier Metta-Sätze
 Die Vier Unermesslichen Wunschgedanken
 Mögliche Widmungsformel
- 34 Was ist Tonglen und wo kommt es her ?

**„Mit dem Herzen dabei sein“
 „Mit sich und anderen Freundschaft schließen“**

**„Mit den Augen des Herzens dem Leiden ganz nah sein“
 „Mit Achtsamkeit und Mitgefühl sich selbst und anderen nahe sein“**
und andere Kurstitel

Herzlich Willkommen zu unserem gemeinsamen Meditationskurs!

Die hier wiedergegebenen Anleitungen zeigen fünf einfache Schritte, die gemäß der buddhistischen Tradition innerhalb einer Meditations-Sitzung vollzogen werden können. Jede Übungsphase hat einen Anfang, eine Mitte und einen Abschluss – und diese Zeit gilt es mit einem wachen und klaren Gewahrsein so zu nutzen, dass eine Klärung in Körper, Sprache und Geist/Herz stattfinden kann.

Die Fünf Schritte sind:

- 1. Entwicklung einer geeigneten Motivation für die Meditations-Übung
 Innere vorbereitende Überlegung / Reflektion**
- 2. Körper und Geist in eine Haltung von Gegenwärtigkeit bringen /
 achtsame Präsenz entwickeln**
- 3. Herzenswärme und Mitgefühl in sich wachrufen
 und auf sich und Andere ausrichten (Metta-Praxis)**
- 4. Annehmen und Aussenden mit dem Atem üben (Tonglen-Praxis)**
- 5. Mit guten Wünschen und einer Widmung abschließen**

Im Rahmen dieses Kurses geht es darum, stille sitzende Meditation so zu üben, dass ihre Praxis dazu beiträgt, dass wir im täglichen Leben, auch bei der Arbeit mit Menschen, eine stärkere Präsenz empfinden und ausstrahlen können. Desweiteren sollen Einfühlungsvermögen (Mitgefühl) und die Kraft heilsamer Absichten kultiviert werden.

1. Entwicklung einer geeigneten Motivation für die Meditations-Übung

Zu Anfang richten wir unsere Motivation so aus, dass wir uns die Kostbarkeit vor Augen führen, die eine Meditations-Sitzung darstellt. Wir haben die Gelegenheit, unsere Achtsamkeit für eine Zeit auszurichten und den eigenen Geist, unser inneres Herz, zu trainieren.

Wir wollen so aufmerksam wie möglich dabei sein, um die Fähigkeit zu kultivieren, auch während des Alltags mit uns und Anderen feinfühlig und mitfühlend umzugehen. Die ruhige Meditationsphase ist die Gelegenheit, den Geist zu klären, ihn zu reinigen von gewohnheitsmäßigen Tendenzen und festgehaltenen Vorstellungen. Durch eine gelassene, ruhige Präsenz und Freundlichkeit zu uns selbst und Anderen, möge sich der Nutzen der Übung entfalten.

2.1. Körperhaltung für die Meditation

Als Sitzunterlage bietet sich ein Stuhl oder ein Hocker, ein Meditationskissen (Zafu) oder ein Bänkchen an. Alle Sitzunterlagen sind gleichwertig gut. Man sollte bequem sitzen können, so dass die Knie nicht zu sehr belastet sind und der Oberkörper gerade aufgerichtet werden kann.

Die sieben Punkte der Meditationshaltung

1. Platziere die Beine so, dass sie einen guten Sockel für den Oberkörper bilden.
2. Richte die Wirbelsäule gerade auf, vermeide Rundrücken und Hohlkreuz. Sitze ein wenig vertikal gestreckt, entspanne dann aber alle Muskeln und Sehnen, bis sich die Position sehr angenehm anfühlt. Korrigiere und löse Spannungen und Schmerzen immer wieder von Innen.
3. Ziehe das Kinn ein wenig an (in Richtung Kehlkopf), so dass der Nacken entspannt wird und der Kopf gerade gehalten werden kann, d.h. ohne nach irgendeiner Seite zu fallen.
4. Platziere die Hände in einer geeigneten Meditationshaltung, entweder in der Meditations-Geste (Mudra) unterhalb des Nabels, im Schoß, oder mit den beiden Handflächen auf den Oberschenkeln.
5. Entspanne die Schultern und lass die Arme locker zu beiden Seiten des Oberkörpers, so dass etwas Platz unter den Achseln bleibt.
6. Schließe sanft die Lippen, lege die Zungenspitze vorne an den Gaumen; entspanne das Gesicht, Stirn, Schläfen, Wangen und Mundpartie, und lächle ein wenig; atme durch die Nase.
7. Halte die Augen leicht geöffnet und blicke entspannt nach vorne in den Raum, ohne ein Objekt direkt zu fokussieren. Du kannst auch die Augen aufmerksam schließen, aber dann möglichst so, dass Du wach bleibst und die Augenlider siehst.

Weitere mündliche Anleitungen ...

2.2. Innere Präsenz entwickeln

Präsenz ist keine Konzentration, sondern eine natürliche, leichte und offene Geisteshaltung. Wir hören allerdings auf, uns um die Vergangenheit zu kümmern, greifen die Zukunft nicht voraus und wandern nicht mit den Wahrnehmungen und Gedanken allzu sehr umher in einer vermeintlichen Gegenwart. Präsenz ist bloß dieser Augenblick jetzt, allerdings mit der ganzen Fülle an Erfahrungen und Eindrücken, die sich jetzt gerade darbietet. Es bietet sich an, und es ist vermutlich auch notwendig, die Aufmerksamkeit allmählich in einer solchen Präsenz zu schulen. Deshalb übt man aufbauend und schrittweise.

Körper-Achtsamkeit:

So können wir unsere Achtsamkeit zuerst zum eigenen Körper bringen, der die solideste Grundlage an unserem eigenen Wesen bildet, auf die wir achten können. Wir betrachten den Körper von Innen heraus. Von Kopf bis Fuß und von Fuß bis Kopf können wir aufmerksam durch ihn hindurch wandern, immer darauf achtend, was wir gerade spüren, empfinden, wahrnehmen können. Es werden dabei angenehme, unangenehme und neutrale Empfindungen zu Tage treten. Wir bemerken sie lediglich als das was sie sind. Dabei können wir alle auftauchenden Anspannungen im Körper entlassen, indem wir ihnen die Erlaubnis geben sich zu lösen.

Atem-Achtsamkeit:

Dann können wir dazu übergehen, den Atem zu betrachten, ihn mit Achtsamkeit zu begleiten, und zwar den ganzen Weg von der Nasenspitze entlang der Luftröhre und durch die Lungen bis zu den wahrnehmbaren Bewegungen in Zwerchfell, Bauchdecke und Unterbauch, auch beim Ausatmen. Der Atem wird jedoch nicht forciert oder in irgendeiner Weise künstlich geführt, sondern lediglich beobachtet, wodurch er jedoch evtl. etwas geschmeidiger und ausgeglichener wird.

Achtsamkeit im Augenblick:

Nun geht es darum, die Achtsamkeit selber ganz ruhig zu halten und sich in eine wache Präsenz hinein zu entspannen. Dazu bedarf es keiner Anstrengung, auch keiner starken Konzentration, sondern lediglich einer neugierigen, klaren und nicht beurteilenden Haltung, die Innen und Außen nicht besonders unterscheidet. Wir sitzen so natürlich wie möglich, versuchen weder den Geist nach Innen zu richten, noch uns im Äußeren zu verlieren. Natürlichkeit, Einfachheit und wirklich nichts Besonderes tun zu wollen ist das Entscheidende.

Umgang mit Gedanken etc. in der Meditation:

Wenn Gedanken, Tagträume und Assoziationen auftreten, die nichts mit der Einfachheit der Übung zu tun haben, dann bemerken wir dies, erkennen die Bewegung im Geist, und ohne diese zu bewerten bringen wir die Aufmerksamkeit zurück zum Körper, zum Atem und zur Achtsamkeit im Augenblick. Wir versuchen nicht die Gedanken zu vermeiden und betrachten sie auch nicht als Störungen. Es dürfen ruhig ein paar einfache Gedanken da sein während wir unsere achtsame Präsenz aufbauen.

Gedanken sind der natürliche Ausdruck unserer Intelligenz, wir dürfen diese nicht blockieren. Es heißt: „Wenn man die Wahl hätte zwischen Gedanken in der Meditation und keinen Gedanken, dann muss man sich für die Gedanken entscheiden.“ Ein völlig gedankenfreier Zustand könnte ein Ausdruck von gelähmter Apathie oder einer geistigen Blockade sein.

Worum es hier jedoch geht ist, die Aufmerksamkeit sehr wach, natürlich und klar zu halten und sich nicht von Gedanken, wir nennen sie hier „Bewegungen im Geist“, irritieren zu lassen. Wir dürfen sie loslassen und aufhören an ihnen zu leiden. Sie sind genau so da wie irgendwelche Phänomene auf der Welt und du siehst, dass sie dazu gehören. Was wir hier üben ist, den Spiegel des Geistes ruhig zu halten.

Wir sind wie Leute, die mit einem Spiegel in den Händen durch die Gegend laufen. Wollen wir dabei im Spiegel unser Gesicht sehen, so ist es kaum zu erkennen, da der Spiegel in unseren Händen genauso zittert und vibriert wie die Hände und der ganze Körper. Erst wenn wir den Spiegel abstellen oder an die Wand hängen können wir unser Gesicht darin klar sehen. Es ist dann nicht so als wäre der Spiegel ganz leer und wir würden darin überhaupt nichts mehr sehen.

Genauso ist Achtsamkeitsmeditation. Wir halten den Körper ruhig und beobachten aufmerksam den Atem, während das Bewusstsein im Augenblick ruht. Dabei erscheinen alle Dinge, die jetzt sind, entsprechend klar. Wir hören, sehen, riechen, schmecken, tasten und ... denken! Alles Hörbare, Sichtbare, Riechbare, Schmeckbare, Tastbare und Denkbare ist also jetzt ebenso hier im gegenwärtigen Augenblick. Der Geist wird ruhig und klar, wie ein stiller Fluss, der deshalb ja auch nicht aufhört zu fließen.

Bei dieser Art von Meditation kommt es sehr darauf an, eine Mitte zwischen Aufmerksamkeit und Entspannung zu finden. In der Mitte ist beides vorhanden. Der historische Buddha sprach mit Sitar-Spielern und Baumwoll-Spinnern und fragte diese, worauf es beim Stimmen der Sitar bzw. beim Spinnen der Wolle ankäme. Beide Gruppen antworteten, dass es auf die Ausgeglichenheit von Festigkeit und Lockersein ankäme, und der Buddha sagte ihnen, dass dies bei der Meditations-Übung genau so sei.

Man verweilt also gelassen und entspannt im gegenwärtigen Augenblick, unabgelenkt von dieser Präsenz. Der Aspekt der Freundlichkeit sich selbst gegenüber bedeutet hier, dass man sich dabei nie abwertet und die Übung genießt. Man praktiziert Meditation als einen Akt der Freundlichkeit mit sich selbst, und dazu gehört auch Vergebung, Geduld und Humor. Thich Nhat Hanh sagte einmal, der Meditierende möge mit seinen Gedanken umgehen wie ein glückliches Kind, das Wolken am Himmel beobachtet, ihnen winkend zulächelt und ihnen dann zuruft: „Hello clouds!“ Das ist der Moment, wo wir die Gedanken erkennen. Danach würde das Kind den Blick wieder senken und einfach nur glücklich und ruhig im gegenwärtigen Augenblick verweilen.

Weitere mündliche Anleitungen ...

3. Herzenswärme und Mitgefühl in sich wachrufen und auf sich und Andere ausrichten

Auf der Grundlage einer solchen Präsenz kann sich die Übung auf den Aspekt der Herzensschulung einstellen. Bisher war die Übung eher nüchtern beobachtend, jetzt wird sie kultivierend und dadurch noch etwas weniger streng, auch weniger selbst-bezogen. Immerhin: es geht um Liebe. Liebe auf der Grundlage von Achtsamkeit und Präsenz.

Man merke sich Thich Nhat Hanh's einfachen Satz:

„In order to love, you have to be there.
Um zu lieben, musst du anwesend sein.“

Man kann niemanden lieben, auch sich selber nicht, wenn man „nicht ganz da“ ist.

In diesem Kurs werden zwei Übungsarten zur Entwicklung von Herzenswärme und Mitgefühl vorgestellt, die auf alte buddhistische Quellen zurückgehen: aus dem Ursprungsbuddhismus und dem späteren Mahayana, dem sog. „Großen Fahrzeug“:

- Die Meditation über Liebende Güte, Sanskrit: Maitri, Pali: Metta
- Die Meditation des Annehmens und Aussendens (Tibetisch: Tonglen)

Beide Übungsebenen können sowohl auf sich selbst, bzw. etwas in sich selbst, gerichtet werden, wie auch für Andere kultiviert werden, und das bedeutet auf konkrete Andere: einzelne, mehrere, viele, alle.

Zu beiden Übungen gibt es mannigfaltige Methoden.

Die Metta-Meditationen:

Wir beginnen damit die sog. 4 Metta-Sätze zu üben:

- Mögen alle Wesen glücklich und zufrieden sein (können).
- Mögen alle Wesen in Frieden und Geborgenheit leben (können).
- Mögen alle Wesen frei sein von Krankheiten und Schmerzen.
(und wenn krank:) Mögen alle Wesen mit ihren Krankheiten und Schmerzen gut umgehen können und die bestmögliche Hilfe und Heilung finden.
- Mögen alle Wesen frei sein von Furcht
und mit heiterer Gelassenheit durch das Leben gehen (können).

Diese Sätze können einzeln in Ruhe gelesen, still wiederholt, doch nicht ganz so pausenlos wie ein Mantra innerlich rezitiert werden, bis der Geist sich mit ihrer Bedeutung ganz verbindet. Die „Möge“-Formel hat einen Wunsch-Charakter, der sich jedoch nicht notwendigerweise an ein höheres Wesen wendet, sondern ganz natürlich als Wunsch ausgedrückt und in eine Richtung gelenkt wird. Das tibetische Wort für Gebet heißt „Mön-lam“, was so viel wie „Pfad der Wünsche / Wunschpfad“ bedeutet.

Wunschgedanken können also zu einem Pfad werden, und dafür ist das „Möge“ am Anfang die beste Formel.

Die Metta-Sätze sprechen Grundbedürfnisse an. Ohne die Achtung der Grundbedürfnisse gibt es weder Liebe noch Mitgefühl, auch wenn es im höheren buddhistischen Meditations-Training möglich ist, den Wunsch nach Bedürfniserfüllung selbst so zu durchschauen, dass auch dieser aufgegeben werden kann. Die hier erwähnten Grundbedürfnisse sind sehr einfach und elementar, das macht es so berührend, an sie zu denken. Wir alle haben sie und kennen sie. Hinter vielen unserer alltäglichen Aktivitäten steht die Suche nach der Erfüllung dieser Bedürfnisse, auch wenn diese überlagert werden von Hoffnungen, Ängsten, Erwartungen und Befürchtungen.

Bei der Metta-Meditation für sich selbst geht es darum, die einfache Klarheit dieser Wünsche in sich wieder neu zu entdecken. Bei der Übung für Andere geht es darum, klare, reine Wunschgedanken altruistisch hervorzubringen und diesen eine gewisse Kraft zu verleihen: die Kraft des heilsamen Wünschens und der Widmung.

Es gibt viele Variationen der Meditation mit Metta-Sätzen. Auch kann man entsprechende Wunschsätze für sich selber finden, sollte dabei jedoch darauf achten, dass sie diesen elementaren Charakter behalten und nicht zu Wunschgedanken oder Willensäußerungen werden.

Eine Alternative zu Metta-Meditationen mit Sätzen und Formeln stellen Herzens-Visualisationen dar. Dabei stellt man sich auf der Höhe des eigenen Herzens eine leuchtende Instanz vor, die Liebe und Mitgefühl repräsentiert. Am besten befragt man sich selber danach, was für uns als Symbol oder inneres Bild dienen könnte. Als traditionelle Vorgaben kommt ein funkelnder, weiß oder regenbogenfarbig leuchtender Diamant, ein alle-Wünsche-erfüllender Edelstein (sieht aus wie ein bläulich schimmerndes kleines Ei) oder z.B. eine kleine goldene Buddha-Figur in Frage. Auch spezielle Meditations-Gottheiten aus dem Buddhismus werden hier üblicherweise visualisiert, wie etwa die Grüne oder Weiße Tara, weibliche Buddha-Aspekte, die mütterliche Liebe ausstrahlen, der eher männliche Tschhenresig/Avalokiteshvara, Bodhisattva des Mitgefühls, der alle Lebewesen unparteiisch liebt, oder der Medizin-Buddha, ein blauer Buddha, auf den z.B. alle tibetischen Ärzte meditieren. Im Grunde kommt es einfach darauf, das zu visualisieren, was für uns die Qualität von Herzenswärme und Mitgefühls am deutlichsten repräsentiert.

Wenn wir ein solches Bild eher in unserer Ursprungsreligion oder in einer besonders persönlichen inneren Verbindung finden, dann sollten wir genau dieses Bild verwenden. Hier geht es darum, dass wir uns der Quelle von Herzenswärme und Mitgefühl in unserem eigenen Wesen bewusst werden. Diese wird aber nicht in unserem Ich oder Ego zu finden sein, eher in einem Bild, das wir verehren oder das wir einfach wunderschön finden, allerdings möglichst ohne den Sinn von Anhaftung. Religiöse Bilder bieten sich dafür an, auch spirituelle LehrerInnen, deren Mitgefühl uns viel bedeutet.

Am besten beginnt man entspannt in Meditationshaltung und befragt sich, was als Quelle des Mitgeföhls im Herzen erscheinen möchte. Dieses Bild bewahrt man dann und vergegenwärtigt sich das Ausstrahlen von Herzenswärme und Licht. Dieses Licht füllt unser Körperinneres, bis unser gesamter Körper davon durchdrungen ist. Dann geht das Licht über unsere körperlichen Konturen hinaus und erfüllt den uns umgebenden Raum mit seinem Glanz. Es ist dann klar, dass sich diese Herzensstrahlung nicht begrenzen lässt und sich dorthin ausdehnen kann, wohin sie aus Mitgeföhls gerichtet wird.

Im Buddhismus verzichtet man dabei auf die Idee konkreter Energien oder wirkender Kräfte. Es geht hier nicht darum, sich zu bemühen andere zu beeinflussen, sondern lediglich darum sich die Fähigkeit von Herzenswärme und Mitgeföhls deutlich zu machen und deren natürliche Ausstrahlung zu spüren. Da ist keine Idee von Macht. Eher noch geht es darum, das eigene Herz zu klären, auch im Sinn einer Läuterung, Kleinmut zu überwinden und sich der eigenen Fähigkeit zum Mitgeföhls ganz bewusst zu werden.

Eine solche Visualisation wird sehr entspannt ausgeführt, ohne große Erwartungen und mit einem Geföhls von Absichtslosigkeit. Die „Quelle des Mitgeföhls“ ist einfach unser Meditations-Objekt im Herzen. Dieses dürfen wir uns dann als leuchtend und dynamisch vorstellen.

Man kann schließlich auch diese Herzens-Visualisation mit den Metta-Sätzen verbinden. Während man sich diese Herzens-Ausstrahlung vorstellt, denkt oder spricht man leise einen Metta-Satz oder mehrere Sätze. Dies ist übrigens genau das, was geübt wird, wenn Buddhisten Mantras rezitieren, wie z.B. das Mitgeföhls-Mantra OM MANI PEME HUNG des Bodhisattva Tschenresig/Avalokiteshvara. Dabei stellt man sich entweder den Bodhisattva selbst oder eine Silbe, die ihn repräsentiert, im eigenen Herzen vor, rezitiert das Mantra und denkt an andere bzw. alle Lebewesen und wünscht ihnen dadurch Wohlergehen, Glück, Leidfreiheit, Angstfreiheit usw.

Am Ende einer Metta-Meditation hören wir langsam mit der Übung auf und ruhen noch ein paar Augenblicke frei von irgendwelchen Vorstellungen oder Übungsanleitungen.

Zu Metta lese evtl. die Bücher von Sharon Salzberg:

- *Metta-Meditation – Buddhas revolutionärer Weg zum Glück (früher: Geborgen im Sein)*
(Arbor Verlag)
- *Ein Herz so weit wie die Welt (dtv)*

oder von Bhante Sujiva:

- *Die buddhistischen Herzensmeditationen - Verstehen, Liebe und Stille*
(Tushita Verlag)

4. Annehmen und Aussenden mit dem Atem üben - Die Tonglen-Meditationen

Bei der Tonglen-Meditation gilt es über die Metta-Wünsche hinaus das Schwierige in sich oder bei Anderen direkt anzusehen und es „annehmen“ zu üben. Daraufhin wird Liebende Güte / Herzenswärme als Antwort freigesetzt, „ausgesendet“. Die Praxis heißt „Geben und Annehmen“ bzw. „Annehmen und Aussenden“ und wird mit der natürlichen Atmung verbunden. Hierbei gilt es, sehr gründlich vorzugehen.

Zu Anfang der Tonglen-Übung muss man sich zunächst einmal das Thema deutlich vor Augen führen, dem man diese Praxis widmen möchte. Dies kann etwas Schwieriges in uns selber, im eigenen Körper oder in unserer Gefühlswelt sein, oder etwas, das Andere betrifft. Hier wird nun zunächst die Praxis des Tonglen für sich selber beschrieben:

Tonglen für sich selber:

Wir sitzen entspannt, und das heißt für Tonglen nicht notwendigerweise in einer besonderen Meditations-Sitzhaltung, sondern eher so, dass wir mit unserem eigenen Thema, Problem, Gefühl, Schmerz etc. in gutem Kontakt sein können. Manchmal stellen wir vielleicht fest, dass wir uns besser spüren, wenn wir uns zurück lehnen oder sogar hinlegen. (Wir können allerdings auch in einer guten Meditationshaltung sitzen!) Wir spüren dann in unser eigenes Geist-Körper-System hinein und befragen uns, was das für ein Thema ... ist, wie es heißt, worum es sich dreht, wo es auch im Körper eine Resonanz findet, sich also irgendwie spürbar bemerkbar macht.

Vermutlich haben wir ja einen Anlass dafür, warum wir für ein bestimmtes Problem Tonglen üben wollen. Irgendwo drückt der Schuh, es gibt körperliche Beschwerden oder starke Gefühle, Sorgen oder Ängste, Lebensthemen, die uns bedrohlich erscheinen. Um damit Tonglen zu üben gilt es, ein jeweiliges Thema etwas genauer zu betrachten und es dann vor sich hinzustellen, ihm einen Platz zu geben, oder, z.B. bei Schmerzen, den Bereich im Körper zu betrachten, der sich gerade zeigt. Auch ist es für Tonglen nicht notwendig, das Thema oder Problem genau zu verstehen, es ist ja möglicherweise gerade deshalb ein Problem für uns, weil es uns nicht ganz klar ist, was es ist und warum es da ist. Vielleicht hat es etwas Unheimliches. Z.B. bemerken wir, dass es da Ängste gibt vor etwas, das uns möglicherweise in der Zukunft bevorsteht, wir wissen aber noch nicht genau, was dieses Bedrohliche ist. Die Ängste sind aber da und zeigen sich in Grübeleien oder auch körperlichen Symptomen.

Für Tonglen genügt es, mit dieser unklaren Situation zu üben, doch diese müssen wir uns deutlich vergegenwärtigen. Vielleicht fällt uns ein passender Überbegriff für das Thema ein, etwa: „Existenzängste – das sind Existenzängste“. Dann können wir diese Ängste vor uns im Raum sehen, ich nenne es das „in-sich-vor-sich-hinstellen“. Sie sind nicht Ich, sondern ein Teil von uns, den wir betrachten können.

Traditionellerweise wird gesagt, man möge sich das Leiden als etwas Dunkles vorstellen, eine schwarze Wolke oder dunklen Nebel oder Rauch. Oder man fragt sich nach der Eigenschaft, mit der man dieses Problem in Verbindung bringt, etwa „schwer“ oder „bedrückend“.

Wenn man sich das Problem oder Thema auf diese Weise deutlich vor Augen führt, kann man damit die Tonglen-Meditation beginnen. Zuerst sollte man eine kleine Pause machen, alle Vorstellungen fallen lassen und den Geist leer halten, wenn möglich. Traditionell sagt man, es solle da einen Moment der Leerheit geben, einen entspannten offenen Geisteszustand, in dem keine Vorstellungen entstehen, auch wenn es nur für einen Augenblick oder wie ein Blitz ist.

Dann rufen wir uns die Metta-Meditation wieder deutlich in Erinnerung. Am einfachsten fällt Tonglen, wenn man die Herzens-Visualisation (wie oben beschrieben) verwendet. So ergibt sich eine Situation, in der man im eigenen Herzen eine leuchtende Quelle für Herzenswärme und Mitgefühl sieht und auch aus dieser Perspektive blickt, während das eigene Thema oder Problem vor uns bzw. im Körper erscheint. Dies stellt die beiden Pole der Tonglen-Praxis dar, die einerseits wie ein Dualismus erscheinen und doch in eine sehr nahe Verbindung miteinander treten. Man könnte auch sagen, dass wir unser Selbst im Herzen annehmen und das Thema als ein Teil von uns vor uns erscheint. Selbst wenn es ein Gefühlsthema ist, hat es wahrscheinlich eine Resonanz im Körper, so dass wir dieses Körpergefühl gut in die Achtsamkeit einbeziehen können.

So betrachten wir unser Thema und Körpergefühl vom Herzen aus und beginnen nun, gleichzeitig den Atem zu beobachten, wie er kommt und geht. Der Atem dient bei Tonglen als Grundlage für das Nehmen und Geben bzw. Annehmen und Aussenden. Die tibetischen Texte sprechen davon, dass wir bei Tonglen auf dem „Atem reiten“, er ist wie eine Brücke zwischen dem Herzen und dem Problem. Der Atem wird dabei ganz unspektakulär geführt, ohne irgendeine Anstrengung, ohne Atem-Technik. Allerdings ist es sinnvoll den Atem ruhig und gelassen zu führen, so dass sich ein Sinn von „Zeit zu atmen haben“ ergibt, ein sanfter ruhiger Einatemzug und ein ebenso sanftes, großzügiges Ausatmen, ein wenig verlangsamt vielleicht.

Dieses Atmen wird nun mit der Vorstellung verbunden, dass beim Einatmen das schwierige Thema, das Problem, der Schmerz näher an unser Herz herankommt. Wir atmen es geradezu ein, auch wenn es Eigenschaften wie dunkel, schwer oder bedrohlich haben sollte. Es genügt allerdings, wenn wir die Vorstellung in die Nähe des Herzens bringen, wir müssen es nicht unbedingt direkt in unser Herz hereinnehmen. Nun gilt es, die Herzens-Visualisation zu kräftigen und sich vorzustellen, wie dieses leuchtende Herz durch das Annehmen des Schwierigen an Leuchtkraft gewinnt. Genau diese Helligkeit mit der Bedeutung Liebe und Mitgefühl atmen wir aus und stellen uns vor, wie sie zu dem Problem hinreicht, es durchdringt und umgibt, geradezu umarmt.

Dieses Annehmen und Aussenden, Nehmen und Geben, übt man eine Weile, so lange wie die Aufmerksamkeit deutlich bei dem gestellten Thema bleibt. Mit jedem Atemzug nehmen wir etwas mehr von dem eigenen Problem an, wir nehmen es deutlicher wahr und

akzeptieren ist. Allerdings üben wir uns gleichzeitig darin, die Ausstrahlung des Mitgefühls auch immer deutlicher zu entfalten, so dass eine immer größere Klarheit entsteht. Es geht nicht darum, dass das Schwierige unser Herz belastet, verdunkelt oder vergiftet. Eher besteht die Übung darin, auf die wahrgenommenen Eigenschaften mit heilsamen Reaktionen antworten zu lernen: Wenn da der Eindruck „Schwere“ ist, atmen wir etwas „Leichtes“ aus, bei Dunkelheit Helligkeit, bei Bedrücktsein Heiterkeit und Offenheit usw.

Wenn sich bestenfalls eine deutliche Veränderung vollzogen hat - oder einfach nur die Aufmerksamkeit nachlässt, das Thema sich erschöpft oder die Übungszeit abgelaufen ist - brechen wir die Meditation nicht abrupt ab, sondern stellen zunächst die Meditation des Annehmens ein, üben aber noch eine Weile das Aussenden, ähnlich wie wenn wir „nur“ Metta üben würden. Wir stellen uns wiederum deutlich vor, wie Herzenswärme und Mitgefühl unseren eigenen Körper und den Raum um uns herum auffüllen, ggf. auch unser Thema ganz umarmen, durchdringen und erfüllen. Dann hören wir auf damit, irgendeine Methode, Visualisation oder Vergegenwärtigung anzuwenden und lassen den Geist entspannen, zur Ruhe kommen und frei werden von Vorstellungen. Es ist wichtig, zum Abschluss der Tonglen-Übung einen Augenblick der inneren Stille zu erfahren, bevor wir dann die Sitzung, möglichst mit einer Widmung, abschließen.

Tonglen für Andere:

Nun kommen wir zu dem, was man die eigentliche Tonglen-Meditation nennen könnte. Dabei richten wir unsere Aufmerksamkeit auf Andere, bzw. deren Leiden, Schwierigkeiten, Nöte und Krankheiten, in dem Maße wie diese uns bekannt sind oder wie wir sie wahrnehmen können. Diese Übung kann ausgeführt werden, während wir alleine sind oder in einer Gruppe meditieren, sie kann aber auch diskret in der Begegnung mit anderen Menschen, oder an der Seite eines Tieres (z.B. einer alten kranken Katze) ausgeführt werden.

Wie unter „*Tonglen für sich selbst*“ beschrieben, vergegenwärtigt man sich dabei das „Leiden“ als ein Feld, das dem eigenen, mit Liebe und Mitgefühl gefüllten Herzen, gegenüber ist. Das kann nun ein Bild eines anderen Menschen sein, mehrerer, vieler... – und natürlich kann auch an Tiere und alle möglichen Kreaturen gedacht werden. Es können uns Nahestehende sein, solche, mit denen wir enger verbunden sind, andere, die uns eher nicht so vertraut sind, aber für die wir Mitgefühl kultivieren möchten, Fremde, Klienten, Patienten, ja schließlich sogar sehr schwierige „Objekte“, für die wir sonst eher kein Mitgefühl haben, sog. „Feinde“. Man kann sogar an globale Problemfelder denken, an ökologische Missstände und Nöte und Katastrophen irgendwo in der Welt.

An dieser Stelle folgen bei einer späteren Auflage dieses Heftes noch ausführlichere Anleitungen. Auch in den Anhängen finden sich hierzu viele weitere Hinweise. In den Kursen werden verschiedene Varianten der Tonglen-Praxis mündlich erläutert.

Zu Tonglen lese evtl. die Bücher von Pema Chödrön:

*- Tonglen – Der tibetische Weg mit sich und anderen Freundschaft zu schließen
(Arbor-Verlag) und andere Titel*

Anhänge

Nachfolgend einige Zusatz-Texte und Informationen zur Tonglen-Praxis. Sie haben teilweise einen traditionell buddhistischen Charakter, wie ihn praktizierende Buddhisten verwenden würden.

Außerdem füge ich einige Artikel über Tonglen an, die ich in buddhistischen Fachzeitschriften veröffentlichen durfte.

Ein kurzer Überblick über den Aufbau einer Sitzung zur Tonglen-Meditation:

- Ausrichtung auf inneres Erwachen und die Entfaltung von Herzenswärme und Mitgefühl
- stille Meditation zur Beruhigung des Bewusstseins und Entfaltung einer wachen Präsenz
- Hervorbringen von Liebender Güte im Herzen / Quelle des Mitgefühls öffnen:

Mögen alle Wesen glücklich und zufrieden sein (können).
 Mögen alle Wesen in Frieden und Geborgenheit leben (können).
 Mögen alle Wesen frei sein von Krankheiten und Schmerzen.
 (und wenn krank:) Mögen alle Wesen mit ihren Krankheiten und Schmerzen gut umgehen können
 und die bestmögliche Heilung finden.
 Mögen alle Wesen frei sein von Furcht
 und mit heiterer Gelassenheit durch das Leben gehen (können).

oder / und Visualisation einer leuchtenden Instanz im Herzen

- den Wunsch zu heilen und zu helfen entfalten und als Motivation klar bewahren
- das Thema für die Tonglen-Praxis finden
 - a) eigenes Thema (körperlich, innerlich)
 - b) Thema/Problem, das wir bei anderen sehen
- sich wieder des leuchtenden Herzens bewusst werden
- Thema „in-sich-vor-sich hinstellen“ (bzw. an seinen Ort) und betrachten (als Wolke etc.)
- den Atem ruhig kommen und gehen lassen / Zeit für jeden Atemzug spüren
- Raum zwischen sich und dem Thema schaffen / sehen
- das Thema mit gelassenem Einatmen seinem Herzen näher bringen / das Herz berühren lassen
- Herzenswärme und Mitgefühl mit gelassenem Ausatmen auf das Thema hin aussenden
- dies eine Weile üben und dabei mehr und mehr Geben üben und Ausstrahlung hervorbringen
- zum Abschluss der Meditation zuerst das „Annehmen“ langsam aufhören
- dann das Aussenden so vorstellen, als würde es das Thema durchdringen und umarmen
- Thema und Methode ganz zur Ruhe kommen lassen
- den Geist leer machen und völlig ruhen lassen
- die Übung rückblickend als Traum sehen, als einfache Methode um Mitgefühl zu üben
- das Heilsame der Übung dem Wohlergehen aller Lebewesen widmen

Visualisation für die Tonglen-Meditation:

Es empfiehlt sich bei schwierigen Themen in der Tonglen-Praxis - oder auch bei mangelndem Vertrauen in die eigene Kraft des Mitgefühls - eine Visualisation aufzubauen, die uns bei der Meditation unterstützt.

Über meinem Kopf, etwa eine Ellenlänge entfernt, erscheint klar und deutlich ein leuchtendes Wesen, das den erwachten und mitfühlenden Geisteszustand verkörpert.

Dies kann ein Buddha, ein Bodhisattva, ein weiblicher Aspekt wie die Tara, die Form eines verehrten Lehrers oder auch eine Ikone aus einer Weltreligion sein.

Er/Sie hat einen Körper, von dem helles Licht (weiß oder regenbogenfarbig) ausgeht und sitzt (oder steht) auf einem Lotus und einer Mondscheibe.

Aus einem friedvoll lächelnden Gesicht schauen Augen mit Mitgefühl und tiefer Freundlichkeit auf mich und alle Lebewesen.

Es ist auch möglich, einen leuchtenden Edelstein oder Diamanten zu visualisieren, falls man keinen Bezug zu einer religiösen Figur entwickeln kann.

Dann bittet man dieses leuchtende Wesen darum, Inspiration (Segen) zu übertragen:

"Kostbare(r) , der/die Du Weisheit und Mitgefühl verkörperst, bitte gewähre Deinen Segen, damit in mir Bodhischitta, die erwachende Geisteshaltung, voller Herzenswärme, Mitempfinden, Freude und Gleichmut, geboren werde."

(mehrmals wiederholen)

Daraufhin verändert sich die Visualisation:

Als Antwort auf diese Bitte löst sich das leuchtende Wesen über meinem Kopf in Licht auf. Dieses Licht kommt in meinen leeren Oberkörper und manifestiert sich wieder auf der Höhe meines Herzens in seiner Lichtgestalt.

Der tibetische Text sagt dazu, dass es hier wie aus einer sich öffnenden Muschel erscheint und dann wie in einem Zelt aus Licht sitzt.

Hier bleibt es während der Tonglen-Praxis, auch wenn wir in der Meditation nicht mehr ständig daran denken. Wir können jedoch jederzeit auf diese innere Visualisation zurückgreifen und uns vorstellen, dass alle Negativität, Schwierigkeiten, Krankheiten und Leiden, die wir während der Tonglen-Praxis bei uns und anderen wahrnehmen und deren Bedeutung wir mit dem Einatmen annehmen üben, durch die Präsenz des leuchtenden Wesens in unserem Herzen aufgenommen werden können. So kann die Vorstellung oder Wirkung vermieden werden, dass sich irgendeine Negativität oder schlechte Energie in uns anstaut.

Zudem erleichtert diese Visualisation die Vorstellung, dass aus einem leuchtenden Herzen Helligkeit, Freundlichkeit und alle guten Wünschen hervorströmen, die wir mit dem Ausatmen zu unserem eigenen und dem Wohl Anderer verbreiten wollen.

Diese Visualisation beschützt somit unseren Geist vor Angst und Negativität und sie veranschaulicht unser innewohnendes, unzerstörbares Potential von Bodhischitta.

Die nachfolgende Meditation kann eine Brücke herstellen zwischen Tonglen für sich selber und Tonglen für Andere:

Aus Dankbarkeit wird Mitempfinden:

Wir sitzen in einer entspannten Körperhaltung und lassen das Bewusstsein erst einmal zur Ruhe kommen.

Dann entscheiden wir uns, die Tonglen-Praxis für einen Menschen (oder auch ein Tier) zu üben, dem wir in diesem Leben etwas Besonderes zu verdanken haben. Das kann etwas Großes oder auch Kleines sein. Asiaten denken da zuerst an ihre Mutter oder ihren Vater, aber es kann auch jemand sein, der uns geholfen, gerettet, beschützt oder uns gefördert, beschenkt oder einfach nur freundlich behandelt hat.

Zur Tonglen-Meditation können wir uns eine leuchtende Sphäre in unserem Herzen vorstellen, z.B. eine Flamme, eine Kristall, einen goldenen Buddha oder ein andere reine Wesensgestalt.

Dann stellen wir uns die Person, an die wir denken wollen, so deutlich wie möglich vor uns vor. Ggf. können wir ein Foto von ihr aufstellen.

Einatmend nehmen wir mit Dankbarkeit noch einmal all das von dem anderen Wesen an, was wir von ihr oder ihm auch im Leben erhalten haben.

Ausatmend erwidern wir all dies mit dankbarer Freundlichkeit und wünschen der oder dem Anderen glücklich, frei und gesund zu sein.

Wenn wir wissen, dass die andere Person sehr leidet, in Gefahr ist, unter starken Emotionen steht oder physisch krank ist, im Sterben liegt oder schon gestorben ist, dann verstärken wir unsere Dankbarkeit und das Mitgefühl noch einmal:

Einatmend nehmen wir - voller Dankbarkeit für die früher erwiesene Güte - seine/ihre Schwierigkeiten und Leiden tief wahr und lassen sie unser Herz, in dem wir ein leuchtendes Wesen als Quelle unserer Herzenswärme visualisieren, berühren.

Ausatmend senden wir unsere ganze Herzenskraft verbunden mit allen guten Wünschen des Mitgefühls der oder dem Anderen zu und wünschen ihr oder ihm, glücklich, frei und gesund zu sein.

Schließlich lassen wir diese Meditation ausklingen, beenden langsam die Übung mit allen Visualisationen und Wünschen, und lassen das Bewusstsein noch eine Weile entspannt ausruben.

Die folgende Anleitung beschreibt die Meditation des

Tonglen für neutrale und schwierige Objekte:

Von den uns nahe stehenden Menschen und anderen Lebewesen, für die wir Zuneigung oder Dankbarkeit empfinden, können wir unsere Tonglen-Praxis allmählich oder auch gelegentlich auf neutrale oder schwierige „Objekte“ ausdehnen.

Neutral sind solche, für die wir weder Zuneigung noch Abneigung empfinden, an die wir aber doch denken müssen, zu denen wir eine Verbundenheit herstellen wollen, um so etwas wie Mitgefühl oder Einfühlsamkeit zu generieren. Diese können z.B. kranke und sterbende Menschen sein, die wir pflegen oder auch nur besuchen.

Schwierig sind solche, die wir am liebsten meiden würden, wo wir uns zurückziehen, eine Abgrenzung vornehmen wollen, jedenfalls eigentlich kein echtes Interesse spüren können zu helfen oder auch nur einfühlsam zu sein. Das müssen noch keine „Feinde“ sein, die uns vielleicht verletzt oder bedroht haben.

Wir müssen in beiden Fällen nicht zu viel von der Praxis erwarten, sondern einfach wissen, dass wir mit unserer Gleichgültigkeit oder der Tendenz eine Grenze zu ziehen arbeiten wollen, vielleicht weil wir uns an das Bodhisattva-Gelübde erinnern, niemand von unserem Mitgefühl ausschließen zu wollen oder auch einfach, weil wir erkennen, dass Hilfe und Unterstützung benötigt wird. Hier wird es also besonders darum gehen, Widerstände zu überwinden und „trotzdem“ an Tonglen zu denken und entsprechend zu meditieren.

Es gilt sich zu erinnern, dass jener Mensch (etc.) nicht nur das ist, was wir von ihr oder zu sehen meinen. Ihre wahre innere Natur ist nicht nur das. Auch dieser oder jene hat die Buddha-Natur. Und das Leiden der Anderen ist ihr Anteil am universellen Leiden oder die Emotionen, selbst die verrücktesten, sind nur Schleier im Geist, an denen die Anderen selbst leiden.

Zum Beispiel so:

Einatmend

nehme ich den/die Menschen wahr, den/die ich eigentlich nicht kenne
 ..., den/die mir eigentlich zu schwierig erscheint
 und lasse ihre/seine Situation /Leiden / extreme Emotion auf mich wirken.

Ausatmend

überwinde ich meine inneren Widerstände
 und stelle mir vor, wie eine unterstützende, mitfühlende Energie auf das wahre innere Wesen jener Person scheint und sie weich und empfindsam macht.

Eine solche Geisteshaltung soll sich sogar im Umgang mit wilden Tieren bewähren und kann auch die eigene Angst mildern.

Aber wir dürfen auch nicht zu viele Erwartungen in diese Praxis setzen. Es kann tatsächlich unmöglich sein, die Situation zu entspannen, sich selbst zu öffnen oder die andere Person zu berühren. Man darf sich auch zurückziehen oder verschließen, wenn man merkt, dass man einer Situation nicht gewachsen ist. Das könnte auch eine Gelegenheit sein, die eigene Motivationsschwäche, Furcht oder Unsicherheit anzuschauen.

Weitere Methoden:

- Das Leiden der anderen noch zu dem eigenen Leiden hinzunehmen
 „Während ihre Leiden in mir reifen, möge mein Glück in ihnen zur Reife gelangen.“
- Hindernisse bei der Praxis als etwas visualisieren, was das eigene Herz verdunkelt
 bzw. was zwischen dem Herzen und dem Objekt steht: z.B. als Felsbrocken oder Eisblock
- Ausdehnung von Nahestehenden zu „Neutralen bzw. Nicht-Vertrauten“ bis hin zu Vielen, Allen und sogar Feinden.
- „Zeugnis ablegen“: Leidvolle Situationen durch Achtsamkeit bezeugen und dabei Tonglen üben.

Den folgenden Artikel durfte ich 2007 in „Tibet und Buddhismus“ veröffentlichen:

Tonglen - Herzenswärme und Mitgefühl in einem Atemzug

Seitdem der Buddha das Metta-Sutta, die Lehrrede über die allumfassende, universelle Liebe oder Herzenswärme verkündete, spielen geistige Übungen zur Entwicklung von Liebe und Mitgefühl eine große Rolle unter den buddhistischen Meditationspraktiken. Hier ermutigte der Buddha seine Zuhörer dazu, einen allen Lebewesen freundlich zugewandten Geist zu entwickeln und gute Wünsche für alle zu hegen, egal ob sie „schwach oder stark, lang oder kurz, groß oder klein, sichtbar oder unsichtbar, nah oder fern, bereits geboren oder noch nicht geboren“ sind. Eine solche Liebe solle „das ganze Universum durchdringen, nach oben, nach unten und überall hin“.

Diese Praxis stellt somit eine Alternative zum christlichen Gebot der Nächstenliebe dar, die direkt auf eine unmittelbar vorhandene Person, die uns gerade am nächsten ist, bezogen sein soll. Hierbei käme es auf die persönliche Liebe an und auf praktische Hilfe, einer Haltung angewandten Mitgefühls. Universelle Liebe und Nächstenliebe scheinen einander zu ergänzen, meint doch die erstere eine Unparteilichkeit, Größe und Weite, die alle Wesen einbezieht und keine Grenzen setzt, und die letztere eine direkte Beziehung, die nicht nur allgemein wohlwollend ist, sondern sich auch direkt auf jemand anderen einlassen kann und die handelt.

Etwa 1500 Jahre nach Buddha entwickelten einige indische und danach tibetische Gelehrte und Meditationsmeister eine Meditationspraxis im Rahmen des Geistestrainings (Lodjong), die Tonglen genannt wurde. Dieses tibetische Wort bedeutet Geben und Nehmen und kann auch als Aussenden, Ausstrahlen, etwas von sich geben und Annehmen, tiefer Wahrnehmen und auf sich nehmen verstanden werden. Diese Praxis verbindet Liebende Güte, Herzenswärme, universelle Liebe mit Mitgefühl, Mitempfinden und Einfühlungsvermögen. Zusätzlich zu meditativen Vorstellungen, die quasi den Metta-Meditationen und der Haltung des Gebens entsprechen, übt man sich hierbei im „Nehmen“, und zwar durchaus auch von konkretem Leiden.

Die Praxis des Tonglen kann im Angesicht wahrgenommener Schwierigkeiten geübt werden, von eigenen körperlichen und gefühlsmäßigen Beschwerden bis hin zu allen denkbaren Problemen, die andere erfahren. Sie kann immer dann geübt werden, wenn es um eine Öffnung des Herzens geht und diese durch Geistesruhe-, Achtsamkeits- und Einsichts-Meditationen im Angesicht eigener Schwierigkeiten oder der Probleme, die andere betreffen, nicht erlangt werden kann.

Wenn wir bemerken, dass es gut wäre ein Thema, um das unsere Empfindungen, Gefühle und Gedanken bereits kreisen, direkt in der Meditation anzuschauen, dann bietet sich die Tonglen-Meditation an. Das kann etwas sein, das uns selber betrifft, z.B. körperliche Beschwerden, unklare oder deutliche Emotionen usw., oder etwas, das wir bei anderen wahrnehmen. Wir machen dann genau dieses Thema zum Gegenstand unserer Meditation und können damit das „liebe den Nächsten wie dich selbst“ ganz konkret praktizieren. Ich möchte mich hier auf diese Anwendungsmöglichkeit der Tonglen-Praxis beziehen, auch wenn Tonglen traditionell für alle Lebewesen in allen Richtungen im Geiste von universeller Liebe und Mitgefühl als Übung in unbedingter Selbstlosigkeit geübt wird.

Wenn genügend Zeit für die Meditation vorhanden ist, dann können wir mit verschiedenen Vorübungen beginnen, wie der Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen, Bodhischitta-Entwicklung, eine Weile der stillen Meditation, in dem der Geist in einem möglichst natürlichen Zustand ruht, und evtl. einer Metta-Meditation (siehe oben) oder einer Visualisations-Praxis. Bei einer solchen Visualisation würde man sich z.B. einen leuchtenden Buddha (traditionell heißt es „Lama“) im eigenen Herzen vorstellen, den man dazu eigens mit einem Wunschgebet eingeladen hat. Doch dann gilt es sich ganz bewusst auf die eigentliche Tonglen-Praxis einzustellen.

Wollen wir nämlich mit einem konkreten persönlichen Thema üben, so ist es sinnvoll, sich dieses zu Anfang der Meditation deutlich vor Augen zu führen. Ich würde vorschlagen, hier erst einmal eine Weile

damit zu verbringen, sich still nach diesem Thema zu fragen. Vielleicht ist es ganz offensichtlich. Wir haben selber gerade Schmerzen oder ein starkes Gefühl beschäftigt uns. Dann lohnt es sich zu fragen, wie das Thema genau heißt: „Was ist so unangenehm an dem Schmerz?“ „Was ist das für ein Gefühl?“ Oder wir sind von der Situation eines anderen Menschen, vielleicht eines Tieres, sehr betroffen und fragen: „Wie muss sich das für sie oder ihn anfühlen?“ „Was bedeutet dieses Leiden für die oder den Anderen?“

Oder das Thema ist nicht ganz so offensichtlich. Da ist so ein diffuses Gefühl, für das wir noch keinen Namen haben und es somit noch nicht deutlich bestimmen können. Dann lohnt es sich zu fragen: „Was ist es?“ „Was ist das für ein körperliches Gefühl oder Geistesfaktor?“ Oder wir wollen uns dazu bringen

Mitempfinden mit Anderen zu kultivieren, weil wir eine nur vage Betroffenheit spüren und unsere Gleichgültigkeit und Oberflächlichkeit überwinden wollen, und eine Art Gebet vollziehen.

Wenn uns dann allmählich klarer wird, wie unser Thema für die Praxis des „Gebens und Nehmens“ heißt, bzw. ‚was es ist‘, dann stellen wir es vor uns in den Raum, als „Etwas“, dass unserem Herzen gegenüber ist. Dazu ist es nun wieder wichtig, dass wir uns selbst mit dem eigenen gesunden Teil des Herzens identifizieren und uns unserer Motivation Gutes und Heilsames zu wünschen ganz bewusst sind. Wenn hier noch starke Widerstände sind, dann bietet sich die Vorstellung einer schwarzen Substanz im eigenen Herzen an, wie es Geshe Thubten Ngawang in seiner Anleitung beschrieben hat. Diese wird dann im Verlauf der Übung aufgelöst.

Ansonsten spielt hier nun entweder ein warmes Herzensgefühl oder eine Visualisation im Herzen eine wichtige Rolle. Die Tonglen-Praxis verwendet einen Dualismus, wir haben hier ein Selbst und ein Thema, ein Subjekt und ein Objekt. Und das Subjekt, das Selbst, ist entweder ein ganz reines, klares Herz, mit oder ohne Visualisation, oder muss noch dahingehend geöffnet werden, wie wenn wir z.B. ein schwarzes Ei als Bild für unsere Widerstände im Herzen annehmen. Von dieser Stelle im Herzen ausgehend wird das Tonglen geübt, diese ist der Ort, aus dem das Geben entspringt und von dem das Nehmen ausgeht. Das eigene Thema oder die Vergegenwärtigung von Anderen ist unserem Herzen gegenüber.

Gemäß manchen traditionellen Anleitungen soll an dieser Stelle, noch bevor mit der eigentlichen Übung des Tonglen begonnen wird, der Geist noch einmal entspannen und in seiner eigenen Natur ruhen. Pema Chödrön, die die Praxis des Tonglen durch ihre beliebten Bücher bekannt gemacht hat, spricht davon, dass der Meditierende für einen Moment „den Geist von Offenheit und Weite aufblitzen lassen“ soll, nur kurz, denn Tonglen zu üben wird hauptsächlich als eine Übung in „relativem Bodhischitta“ verstanden, von erleuchtendem Mitgefühl. Die Leerheit des Geistes soll aber auch kurz betrachtet werden, damit die Übung dann mit Leichtigkeit, einem Sinn von Raum und Illusion, geübt werden kann.

Aus diesem Raum, der vielleicht auch nur für einen Moment gedacht, am besten aber als innerer Freiraum gespürt wird, erscheint dann wieder das eigene „Herz“ wie oben beschrieben und das Thema, die andere Person, die Lebewesen, gegenüber oder an dem Ort, an dem es oder sie sich befinden. Nun kann mit dem Tonglen begonnen werden. Der Atem, der vermutlich schon zuvor beobachtet wurde, wird nun ganz ruhig und gleichmäßig geführt. Es heißt, man solle natürlich atmen, den Atem nicht künstlich werden lassen, indem man etwa besonders tief ein- und ausatmet. Doch ich meine eine leichte Verlangsamung des Atems wird sich bewähren, damit die man genügend Zeit dafür empfindet, das Aus- und Einatmen mit dem Geben und Nehmen und den mit dem Thema einhergehenden Vorstellungen und Empfindungen zu verbinden.

Mit dem Ausatmen stellen wir uns dann vor, dass gute Wünsche, etwa wie in den Formeln für die Metta-Meditation („Mögest du glücklich sein, Frieden und Geborgenheit erfahren, frei sein von Krankheiten und Schmerzen“ usw.) oder in der Form von Licht vom Herzen ausgehen und dorthin wirken, wo sie benötigt werden. Mit dem Einatmen holt man den Eindruck des Themas, des Leidens, des Gefühls, das Wissen um oder die Wahrnehmung Anderer, nah an das eigene Herz heran. Wie nah, wird der Meditierende Mensch intuitiv entscheiden. Vielleicht wird man es zunächst nur etwas näher bringen, dann noch näher und sich schließlich trauen, es ganz zu nehmen. Das Herz öffnet sich und reagiert immer nach besten Vermögen

mit Liebe. Hier gibt es ein Element des Mutes und der Entschlusskraft, denn man soll auf jeden Fall mit dem Licht der Großzügigkeit und der Herzenswärme antworten.

Man übt dann solange bis der Eindruck entstanden ist, dass sich das Herz ganz mit dem Objekt verbunden hat und eine Freude und Gewissheit darüber verspürt wird, dass Liebe und Mitgefühl wirklich dort angekommen sind, wo sie gebraucht werden. Man könnte sich sogar vorstellen, dass z.B. der Buddha aus dem Herzen nun im Kern oder Herzen des Objekts erscheint.

Ein guter Abschluss der Praxis ist wichtig, eine Art Happy End, selbst bei großen Leiden. Dann gilt es alle Vorstellungen, die mit der Praxis einhergingen, wieder ganz aufzulösen und noch für eine Weile mit leerem, offenem und ruhigem Gemüt zu verweilen. Schließlich sieht man auch diese Übung als Traum und widmet das Heilsame der Praxis.

Im Tonglen gibt es keinen Sinn davon, jemanden beeinflussen zu wollen. Es geht auch nicht um Energie-Übertragung. Die gute Wirkung basiert auf der Umwandlung der eigenen Geisteshaltung und zeigt sich in unserem Verhalten, also darin wie wir mit uns selbst und unserer Mitwelt umgehen.

(nicht von der Redaktion lektorierte Fassung)

Auch die folgende Meditationsanleitung erschien 2007 in „Tibet und Buddhismus“:

Tonglen: Probleme umwandeln

Die Meditation des "Gebens und Nehmens" (Tibet. Tonglen) ist von indischen, später tibetischen Meistern im Rahmen des Geistestrainings (Lodjong) entwickelt worden (s. Heft 82). In der Meditation verbindet der Übende Liebende Güte mit Mitgefühl und Einfühlungsvermögen. Beim "Nehmen" geht es darum, sich konkretem Leiden zuzuwenden und es zu transformieren. Beim "Geben" wird Positives abgegeben.

Die Praxis des Tonglen kann im Angesicht von Schwierigkeiten geübt werden, von eigenen körperlichen und emotionalen Beschwerden bis hin zu allen Problemen, die andere erfahren. Ich möchte im Folgenden eine Art der Tonglen-Meditation erklären, die wir für uns selbst üben können. Diese Variante bietet sich an, wenn es darum geht, ein Thema, um das unsere Empfindungen und Gedanken kreisen, direkt in der Meditation anzuschauen. Das Thema kann etwas sein, das uns selber betrifft, z.B. körperliche Beschwerden, unklare oder deutliche Emotionen oder etwas, das wir bei anderen wahrnehmen. Wir machen dann genau dieses Thema zum Gegenstand unserer Meditation.

Wir beginnen mit den Vorübungen, etwa der Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen, der Entwicklung des altruistischen Strebens nach Erleuchtung sowie einer stillen Meditation, in der wir den Geist in seinem natürlichen Zustand ruhen lassen.

Das Thema finden

Anfangs führen wir uns das Thema, um das es uns geht, deutlich vor Augen. Ich würde vorschlagen, eine Weile damit zu verbringen, sich still nach diesem Thema zu fragen. Vielleicht ist es ganz offensichtlich: Wir erleben gerade Schmerzen, oder ein starkes Gefühl beschäftigt uns. Wir klären innerlich ab: „Was ist so unangenehm an dem Schmerz?“ „Was ist das für ein Gefühl?“ Oder wir sind von der Situation eines anderen Menschen sehr betroffen und fragen: „Wie muss sich das für dieses Lebewesen anfühlen?“ „Was bedeutet dieses Leiden für den anderen?“

Möglich ist auch, dass das Thema dem Bewusstsein nicht ganz so klar erscheint. Vielleicht haben wir ein diffuses Gefühl, für das wir keinen Namen haben und das wir noch nicht klar bestimmen können.

Dann lohnt es sich zu fragen: „Was ist dafür ein körperliches Gefühl oder Geistesfaktor?“ Wenn es ist unser Ziel, Mitempfinden mit anderen zu kultivieren, weil wir eine nur vage Betroffenheit spüren und unsere

Gleichgültigkeit und Oberflächlichkeit überwinden wollen, machen wir diesen inneren Zustand zum Gegenstand der Meditation. Wenn uns allmählich klar wird, wie unser Thema heißt, visualisieren wir es vor uns im Raum gegenüber unseres Herzens als ein Objekt?? etwas unklar: heißt das, dass das Thema in Form irgendeines Objekts erscheint, das uns in den Sinn kommt, wenn wir daran denken??.

Wir selbst (als Subjekt) identifizieren uns mit dem gesunden Teil unseres Herzens und sind uns unserer Motivation, Heilsames zu bewirken, bewusst. Wenn wir starke Widerstände spüren, dann bietet sich die Vorstellung einer schwarzen Substanz im eigenen Herzen an, die im Verlauf der Übung aufgelöst wird.

In der Tonglen-Praxis haben wir ein Selbst und ein Thema, ein Subjekt und ein Objekt. Das Subjekt, das Selbst, ist entweder ein reines, klares Herz oder es ist das, woran wir noch arbeiten möchten, etwa wenn wir uns Widerstände im Herzen in der Form einer schwarzen Substanz vorstellen. Von dieser Stelle im Herzen ausgehend wird Tonglen geübt, dies ist der Ort, aus dem das Geben entspringt und von dem das Nehmen ausgeht. Das Objekt ist das eigene Thema oder die Vergegenwärtigung eines anderen Lebewesens gegenüber von unserem Herzen vor uns im Raum.

Gemäß traditionellen Anleitungen soll an dieser Stelle, bevor mit der eigentlichen Übung beginnt, der Geist noch einmal entspannen und in seiner eigenen Natur ruhen. Pema Chödrön, welche die Praxis des Tonglen durch ihre Bücher bekannt gemacht hat, spricht davon, dass der Meditierende für einen Moment „den Geist von Offenheit und Weite aufblitzen lässt.“ Die Leerheit des Geistes soll kurz betrachtet werden, damit die Übung mit Leichtigkeit, einem Gefühl von Raum, geübt werden kann.

Aus diesem Raum, der vielleicht auch nur für einen Moment gedacht, am besten aber als innerer Freiraum gespürt wird, erscheint dann wieder das eigene Herz, wie oben beschrieben, und gegenüber außen das Thema, die andere Person. Jetzt beginnen wir mit der Übung.

Das Leiden umwandeln

Der Atem wird ruhig und gleichmäßig geführt. Wir atmen natürlich, nicht künstlich oder besonders tief. Eine leichte Verlangsamung des Atems wird sich bewähren, damit wir genügend Zeit haben, das Aus- und Einatmen mit dem Geben und Nehmen und den mit dem Thema einhergehenden Vorstellungen und Empfindungen zu verbinden.

Mit dem Ausatmen stellen wir uns vor, dass gute Wünsche, etwa wie in den Formeln für die Metta-Meditation („Mögest du glücklich sein, Frieden und Geborgenheit erfahren, frei sein von Krankheiten und Schmerzen“ usw.) oder in der Form von Licht vom eigenen Herzen ausgehen und dort wirken, wo sie benötigt werden. Das Objekt, das wir uns dem eigenen Herzen gegenüber vorgestellt hatten, ist der Empfänger dieser positiven Energie.

Mit dem Einatmen holen wir den Eindruck des Themas, das Leiden, die unangenehmen Gefühle nah an unser Herz heran. Wie nah, wird der meditierende Mensch intuitiv entscheiden. Vielleicht wird er es zunächst nur ein bisschen näher bringen, dann noch näher. Schließlich wird er sich trauen, das Leiden ganz in sein Herz zu nehmen. Das Herz öffnet sich und reagiert immer nach besten Vermögen mit Liebe. Hier gibt es ein Element des Mutes und der Entschlusskraft.

Man atmet und vollzieht diese Vorstellungen nach, bis man den Eindruck hat, dass sich das Herz ganz mit dem Objekt verbunden hat und eine Freude und Gewissheit darüber entstehen, dass Liebe und Mitgefühl

wirklich dort angekommen sind, wo sie gebraucht werden. Man könnte sich sogar vorstellen, dass z.B. der Buddha ???aus dem Herzen nun im Herzen des Objekts erscheint. ??Resumee: So übt man eine Weile:

Positives auszusenden und Unangenehmes anzunehmen, bis.....?????

Ein guter Abschluss der Praxis ist wichtig, selbst bei großen Leiden. Zum Schluss gilt es, alle Vorstellungen, die mit der Praxis einhergingen, wieder aufzulösen und noch für eine Weile mit leerem, offenem und ruhigem Gemüt zu verweilen. Schließlich sieht man auch diese Übung als Traum und widmet das Heilsame der Praxis

(nicht von der Redaktion lektorierte Fassung)

Das folgende Interview erschien 2006 in „Buddhismus Aktuell“:

Tonglen - Nehmen und Geben von Herzen

Die innere Ökonomie des Mahayana-Buddhismus

Ein Interview mit Yesche U. Regel

Im Tibetischen Buddhismus wird von allen Traditionen eine Meditationspraxis überliefert, die Tonglen, Geben und Nehmen, heißt und auf das Lodjong-Geistetraining nach Atisha u.a. zurückgeht. Dabei beobachtet der Übende den eigenen Atem und stellt sich vor, wie etwas Negatives, Schwieriges, Dunkles, Leidvolles aus sich selbst heraus oder von anderen mit dem Einatmen aufgenommen wird, im Sinne von „wahrgenommen und angenommen“, und mit dem Ausatmen etwas Heilsames, Leichtes, Helles und Liebervolles ausgesendet, also gegeben wird. Auf diese Weise können Achtsamkeit und Mitgefühl selbst unter schwierigen Umständen, bei Krankheiten und Emotionen, sowie im Angesicht des Leidens anderer trainiert werden. Für Buddhismus Aktuell beantwortet „Yesche“ Fragen, die ihm häufig gestellt werden:

BA: Der Buddha lehrte die Meditation der Liebenden Güte, Metta oder Maitri. Was ist das besondere an Tonglen, das erst 1500 Jahre nach Buddha entwickelt wurde?

Yesche: Nach meinem Verständnis ist Tonglen eine Metta-Meditation. Sie verbindet Mitgefühl (Karuna) mit Liebender Güte (Metta) und Achtsamkeit. Zu der Meditation des Wünschens und Wohlwollens kommt die Geste des Annehmens, des tiefen Wahrnehmens von etwas Schwierigem und Leidvollen hinzu.

BA: Normalerweise wurde Tonglen ganz in einem streng traditionellen Kontext praktiziert und gilt als eine sehr anspruchsvolle Übung. Du unterrichtest Tonglen in vielen buddhistischen Zentren in Kursen, die jedem offen stehen. Warum?

Yesche: Tonglen spiegelt ein ganz natürliches Prinzip wieder. Die indischen und tibetischen Meister, die diese Praxis formuliert haben, haben vermutlich ein gesundes und in vielen Situationen heilsames Reaktionsmuster beobachtet. Deshalb ist Tonglen auch eine Methode, die leicht zu verstehen und zu üben ist, vorausgesetzt sie wird den Übenden so vermittelt, dass man sie auf der Alltagsbene anwenden kann. Ich habe die Methode immer wieder von tibetischen Lehrern erläutert bekommen und sie waren sehr ermutigend darin, dass es eine Praxis ist, die Verbreitung finden sollte. Als die Bücher von Pema Chödrön auf Deutsch herauskamen hatte ich mir bereits einige Gedanken gemacht, wie man Tonglen vermitteln könnte. Ihre Bücher sind enorm hilfreich darin das Tonglen verständlich zu machen und viele Menschen haben sie gelesen. Auch andere tibetische und westliche Lehrer haben das Tonglen beschrieben, aber selten werden regelrechte Tonglen-Kurse oder -Retreats angeboten. So habe ich verschiedene Kursprogramme von 1-9 Tagen Dauer entwickelt, in denen man Tonglen erlernen kann, beginnend mit Tonglen für sich selbst. Für diese werden keine besonderen Teilnahmebedingungen gestellt, ich gehe aber davon aus, dass die Praxis gründlich erklärt und ein Sinn für Herzenswärme und Mitgefühl geweckt werden muss.

BA: Beim Tonglen sollen Leiden eingeatmet und Mitgefühl, Liebende Güte und Glück ausgeatmet werden. Ist es nicht gefährlich sich vorzustellen Leiden einzuatmen?

Yesche: Zunächst einmal muss man sich ganz klar machen, dass es um die Entwicklung von Herzenswärme und Mitgefühl geht und nicht darum, den Eindruck des Leidens zu verstärken. Das Leiden ist vermutlich bereits schon da, und es ist jemand da, der versucht damit besser umzugehen. Entweder geht es um eigene Beschwerden oder um die Konfrontation mit schwierigen Zuständen, die wir um uns herum und bei anderen wahrnehmen. Dann ist Tonglen eine Meditation, bei der wir nicht nur versuchen den Geist zu beruhigen, sondern ein Thema, das sich aufdrängt, in die Praxis einzubeziehen, eben um daran unser Herz zu schulen. Die Herzensschulung steht also im Vordergrund, und das Herz, im Sinne eines tieferen Gefühls von Wohlwollen und Freundlichkeit, muss schon aktiviert sein, wenn wir mit der Tonglen-Übung beginnen. So würden tibetische Lamas Tonglen in der Mitte eines meditativen Rituals praktizieren, das z.B. dem Bodhisattva des Mitgefühls gewidmet ist, d.h. sie würden den Bodhisattva visualisieren und zuerst mit seiner Hilfe das Herz aufwärmen und durchlässig machen und dann erst Tonglen praktizieren. Und selbst wenn man eine komplexe Visualisation nicht ausführen kann, ist es wichtig zuerst Herzenswärme in sich zu erwecken, z.B. mit Hilfe einer Metta- bzw. Liebenden Güte - Meditation. Eine einfache Visualisation wie ein leuchtendes Juwel im Herzen oder die Gestalt eines leuchtenden Wesens, das der übenden Person als Inbegriff von Mitgefühl und Güte erscheint, ist für viele hilfreich. Wenn das Herz vor der Tonglen-Praxis auf diese Weise vorbereitet wird, dann wird das Einatmen von Leiden nicht gefährlich sein, sondern lediglich als Katalysator für das Entfalten des Heilsamen erlebt.

BA: Da gibt es aber auch energetische Bedenken derart, dass man negative Energien in sich herein ziehen könnte, wenn man sich vorstellt diese einzuatmen.

Yesche: Das sind Konzepte aus Systemen wie Qi Gong oder Reiki, in denen man sich negative und positive Energien als etwas sehr Konkretes vorstellt, die ich nicht mit Mitgefühls-Meditation vermischen würde. Es heißt ja hier nicht, man solle negatives Qi einatmen. Im Buddhismus wird mehr auf der Geist-Ebene, und das heißt hier vor allem der Motivations-Ebene, praktiziert. Es geht einfach darum, die Achtsamkeit auch auf das Unangenehme bei sich oder bei anderen auszurichten und Meditation dazu zu nutzen, darauf angemessen, mitfühlend und einfühlsam zu reagieren. Wenn man aber trotzdem sehr an reale Energien glaubt, dann müsste man entsprechend mehr dafür tun, in sich positive Kräfte zu verankern und sich ihrer ganz bewusst zu sein. Natürlich kann man nur das geben, was man auch hat. Generell sollte man sich für die Tonglen-Praxis nicht zu schwach fühlen, sondern aus Freude und Mut heraus üben. Selbst unter Schmerzen muss man sich aufraffen mit Freude zu üben.

BA: Glaubst Du dann auch nicht daran, anderen durch Tonglen positive Kräfte übertragen zu können?

Yesche: Nicht in diesem mechanischen Sinn. Es genügt an der eigenen Einstellung zu arbeiten. Wenn dadurch Impulse für achtsames und einfühlsames Verhalten frei werden, dann ist das langfristig mehr Wert als eine einmalige Sendung von positiver Energie. Es kommt auf das Verhalten an, das nach der Meditation geschieht, in Motivation, Wort und Tat. Hohe tibetische Yogis scheinen mit Tonglen zwar wie Heiler wirken zu können. Wenn wir jedoch nur diese Ebene unter Tonglen verstehen, dann würden wir die breite Anwendungsmöglichkeit des Tonglen-Prinzips verkennen. Da gibt es viele Möglichkeiten sich und anderen zu helfen.

BA: Welche Anwendungsmöglichkeiten siehst Du da?

Yesche: Viele buddhistische Meditationen zielen auf die Beruhigung des Geistes oder auf eine tiefere Einsicht in das Bewusstsein ab. Eine Mitgefühls-Meditation würde sich aber einem konkreten Thema direkt widmen. Wie Thich Nhat Hanh es ausdrückt: „Mitgefühl muss Mitgefühl mit jemandem oder mit etwas sein.“ Man nennt das auch das relative Bodhischitta, also Erwachen in Bezug auf etwas Konkretes. Für jede Tonglen-Meditation ist es deshalb wichtig, zuerst das Thema ganz klar vor Augen zu haben. Ich würde eine Tonglen-Übung für ein persönliches Thema damit beginnen erst einmal genau zu schauen, was

das für ein Thema, also ein Problem, ein Schmerz, eine Emotion usw. ist. Wenn es für den Übenden nicht ganz so eindeutig wie bei einem akuten Schmerz ist, dann braucht es einige Zeit, ein paar Minuten, bis einem das Thema klar im Geist erscheint. Es gilt das eigene Thema genau spüren und benennen zu können, um dann für eine gegebene Zeit damit zu meditieren. Dabei blickt der Meditierende aus der Perspektive des Bodhischitta oder Metta-Herzens auf das Thema, das man am besten gegenüber vor sich im Raum sieht, als Atmosphäre, Farbe, Gestalt, als einen Teil von sich, aber etwas, was dem heilsamen Selbst oder dem Metta-Herzen, vis à vis ist. Zwischen diesem Herzen und dem schwierigen Thema wird dann Tonglen geübt: das Problem wird eingeatmet, Liebe und Mitgefühl aus dem Herzen ausgeatmet. Dabei würde ich zunächst auf jede Vorstellung von Umwandlung oder Transformation des Problems verzichten und einfach das achtsame und mitfühlende Dabeisein und Dabeibleiben betonen. Ob dadurch irgendetwas besser wird, würde ich dem Übungsprozess überlassen und nichts mit Erwartungen erzwingen wollen. Hier kommt auch noch dazu, dass der Tonglen-Übende sein Ego ganz aus dem Spiel lassen soll, um die Meditation mit einem Sinn für die Leerheit und Offenheit des Geistes auszuführen. Dazu gibt es im Lodjong-Geiststraining genaue Anleitungen.

BA: Irgendwie ist Tonglen doch eine paradoxe Methode. Warum atmet man dabei nicht etwas Angenehmes, Nährendes ein und etwas Unangenehmes, Unreines aus?

Yesche: Das wäre eine Reinigungs-Meditation. Bei Tonglen geht es tatsächlich darum, das Schwierige anzuschauen und sich dafür durchlässig zu machen. Das nennt man hier „Nehmen“ und atmet es ein. Daraufhin wird das Herz geschmeidig und warm. Von hier aus wird dann ausgeatmet und somit wird etwas von Herzen „gegeben.“ Es geht darum, die Achtsamkeit auf das zu richten, was da ist, und die Energie unserer Meditation auf die Angelegenheiten zu beziehen, die wirklich für uns und andere wichtig sind. Das heißt hier Geben und Nehmen und es legt den Grundstein für eine wahre innere Ökonomie: ein achtsames Haushalten mit den Dingen, die uns beschäftigen oder denen wir uns widmen wollen.

BA: Tonglen ist ja vor allem bekannt dafür, dass man es für Andere üben kann. Welche Anwendungsmöglichkeiten siehst Du da?

Yesche: Man kann es in vielen Situationen anwenden. Ähnlich wie mit Metta-Meditationen kann man es auf uns nahe stehende Menschen, auf neutrale und fernere Andere, bis hin zu „Feinden“ beziehen. Man kann auch an Tiere aller Art denken, sich mit dem ganzen Universum und allen Lebewesen verbunden sehen und sich so des großen Spiels des Gebens und Nehmens bewusst werden. Pema Chödrön hat in ihrem Büchlein „Tonglen: Der tibetische Weg mit sich und anderen Freundschaft zu schließen“ (Arbor Verlag) eine Liste veröffentlicht, die beschreibt, auf wen man die Übung ausrichten könnte. Andere Meditationslehrer und -Übende haben in ihren Büchern beschrieben, wie man es im Umgang mit eigener Krankheit und in der Begleitung kranker und sterbender Menschen anwenden kann. Viele Sterbebegleiter in Hospizen haben schon versucht Tonglen zu nutzen. Ich durfte schon Fortbildungen dazu anbieten. Man kann es sogar zur Bewusstmachung von Ungerechtigkeit und Umweltzerstörung anwenden, z.B. in dem man sich bewusst an Orte begibt, um mit Achtsamkeit und Mitgefühl schlimme Zustände zu berühren und daraus die inneren Kräfte und Beweggründe dafür zu entwickeln, die Welt heilsamer, gerechter und gesünder, vielleicht erleuchteter, gestalten zu wollen. Es ist eine Übung, um mit mehr Mitgefühl und einer größeren Achtsamkeit durch das Leben zu gehen. Ich bin sicher, dass auch der Buddha unter dem Bodhi-Baum so etwas wie Tonglen geübt hat und das dies dann zu seinem Erwachen führte, denn seine ganzen Lehrreden sind ein einziger Ausfluss erleuchteten Gebens an die Welt. Zuerst hat er das Leiden in allen seinen Formen tief wahrgenommen und vielleicht einen großen Atemzug genommen. Dann hat Buddha 50 Jahre lang den ganzen Dharma als Gabe des Mitgefühls geschenkt wie in einem großen Ausatmen. Tonglen-Meditation ist wie die Essenz der Vier Edlen Wahrheiten in jedem Atemzug.

Eine sanfte und stufenweise Einführung in die Tonglen-Praxis

Annehmen und Aussenden mit dem Atem

Tonglen für sich selbst

Tonglen für andere

nach Pema Chödrön's

„**TONGLEN – Der tibetische Weg mit sich und anderen Freundschaft zu schließen**“

(aus dem gleichnamigen Buch)

1. **Tonglen im täglichen Leben**

Sitzen als Grundlage

Wunschgebete sprechen

Übung der Gleichheit

Unser Herz öffnen

Tonglen im Augenblick

Tonglen auf der Straße

Sich an die Stelle anderer versetzen

2. **Tonglen auf dem Kissen**

Eine Liste machen

Die vier Abschnitte

Zurück zum Sitzen

3. **Sich die Übung zu eigen machen**

Verschiedene Themen

Das Herz weit machen

Die Barrieren auflösen

Den Fluss in Gang bringen

Spontanes Tonglen

Den Kreis des Mitgefühls ausdehnen

Die Konfrontation mit sich selbst

Mitgefühl ausstrahlen

Maitri Bhavana

Sukhâvatî

4. **Was tun, wenn wir steckenbleiben?**

Die Motivation bekräftigen

Die Vier Erinnerungen

Hindernisse als den Pfad benutzen

Fünf verbreitete Hindernisse

Andere Stützen der Übung

Aus dem Anhang dieses Büchleins:

Die fortlaufende Bodhischitta-Praxis

Die Übung des Absoluten Bodhischitta

Die Übung des Relativen Bodhischitta

Lodjong-Praxis

Das Kultivieren von Maitri und Mitgefühl

Die Maitri-Übung in sieben Abschnitten

Zeiteinteilung bei der Praxis

Praxis in der Gruppe

Praxis zu Hause

Ein differenzierte Gliederung:

1. Tonglen im täglichen Leben

Sitzen als Grundlage

Wunschgebete sprechen

Übung der Gleichheit

Unser Herz öffnen

- Glück teilen
- Schmerz annehmen

Tonglen im Augenblick

- in einer Situation, die Mitgefühl weckt/erfordert
- wenn starke Emotionen in uns aufwallen
- wenn wir eine Blockade gegen das Sich-Öffnen und die Entwicklung von Mitgefühl spüren

Tonglen auf der Straße

- eine Straße entlang gehen und jedem, dem mit Tonglen begegnen
- sich dabei der eigenen Gedanken und emotionalen Reaktionen anderen gegenüber bewusst werden

Sich an die Stelle anderer versetzen

- sich eine Person vorstellen und in sie hinein versetzen (sich dabei fragen: Was fühlt sie? Was wünscht sie sich? Wovor fürchtet sie sich?)
- Wir denken: ich bin diese Person, diese Person ist ich

2. Tonglen auf dem Kissen

Eine Liste machen

Die vier Abschnitte

- ein Gefühl der Offenheit aufblitzen lassen
-
- mit der Beschaffenheit von Klaustrophobie und Frische arbeiten
-
- mit den besonderen Menschen und Situationen in unserem Leben arbeiten
-
- die Übung auf andere ausweiten
-

Zurück zum Sitzen

Sich die Übung zu eigen machen

Verschiedene Themen

- der eigene Schmerz in diesem Augenblick, sei er körperlich oder seelisch
- ein persönliches Begehren oder eine Sucht
- ein Gewohnheitsmuster, das sehr starr ist
- eine schwierige Situation, mit der wir uns zur Zeit in unserem Leben konfrontiert sehen
- eine schmerzliche Erinnerung aus jüngster Zeit oder der Vergangenheit
- wir selbst als Kind
- unser eigenes Gefühl bei der Übung blockiert zu sein
- ein Mitglied unserer Familie
- unser Partner oder unsere Partnerin
- jemand, der uns ganz natürlich sehr lieb ist, etwa unser eigenes Kind
- jemand, dem wir sehr dankbar sind, etwa ein Lehrer oder Mentor
- jemand, mit dem wir ganz natürlich Mitgefühl empfinden, etwa ein verletztes Kind oder ein Tier
- ein Freund oder Nachbar
- jemand, von dem wir wissen, dass sie oder er gerade in einer sehr schwierigen Lebenslage ist
- eine Klasse von Menschen oder Tieren, die leiden, etwa Tiere für Laborversuche, Menschen mit Krebs oder AIDS, hungernde Menschen, missbrauchte Kinder, Menschen in von Krieg heimgesuchten Regionen, Menschen in Naturkatastrophen
- ein Verstorbener, der uns sehr nahe stand
- ein ernsthaft kranker Mensch, der uns sehr nahe steht
- jemand, dem gegenüber wir eine neutrale Einstellung haben, d.h., wir kennen diesen Menschen kaum und würden sonst nicht einmal an ihn denken
- jemand, über dessen Leid wir in der Zeitung gelesen oder von dem wir durch das Fernsehen erfahren haben
- jemand, über dessen wir etwas in einem Buch gelesen oder im Kino gesehen haben, etwa einer der verfolgten Juden in *Schindlers Liste*
- jemand, der leidet, mit dem wir jedoch nicht so leicht Mitgefühl empfinden können, etwa ein Alkoholiker, der Familienmitglieder misshandelt
- jemand, der uns physisch oder emotional verletzt hat
- jemand, mit dem wir im Alltag Schwierigkeiten haben, etwa unser Chef oder jemand an unserem Arbeitsplatz
- eine schwierige Beziehung zwischen uns selbst und einem anderen Menschen; hier geht es nicht spezifisch um uns selbst oder um die andere Person, sondern um die Beziehung als solche

Das Herz weit machen

Die Barrieren auflösen

Den Fluss in Gang bringen

Spontanes Tonglen

Den Kreis des Mitgefühls ausdehnen

Die Konfrontation mit sich selbst

- vorstellen, sich selbst gegenüber zu stehen
- Tonglen für Dinge die wir getan haben und für die wir uns schämen
- das Herz so weit machen, dass es alle unerwünschten Gefühle einlassen kann
- auf andere ausdehnen: Scham- und Schuldgefühle aller Menschen einatmen, Vergebung zu sich und anderen ausatmen

Mitgefühl ausstrahlen

Maitri Bhavana

Sukhâvatî

3. Was tun, wenn wir steckenbleiben?

Die Motivation bekräftigen

Die Vier Erinnerungen

- Die Kostbarkeit der Geburt als menschliches Wesen
- Die Kürze des Lebens
- Wir ernten, was wir durch unsere Taten säen.
- Das Leben an sich bringt Leiden mit sich

Hindernisse als den Pfad benutzen

Fünf verbreitete Hindernisse

- Von Gedanken total abgelenkt werden
- Sich von starken Emotionen überwältigt fühlen
- Sich emotional taub fühlen
- Die Furcht, verschmutzt zu werden (bei Tonglen)
- Nicht wissen, was man aussenden soll

Andere Stützen der Übung

- Meditationslehrer finden und mit ihr/ihm Fragen klären
- Eine Gemeinschaft von Weggefährten (Sangha) finden
- Eine Lodjong/Tonglen-Studiengruppe finden oder gründen
- Bei tiefsitzenden persönlichen Problemen: Therapie/Selbsthilfegruppe

Aus dem Anhang:

Die fortlaufende Bodhischitta-Praxis

Die Übung des Absoluten Bodhischitta

Die Übung des Relativen Bodhischitta

Lodjong-Praxis

Das Kultivieren von Maitri und Mitgefühl

Die Maitri-Übung in sieben Abschnitten

1. Maitri zu sich selbst aussenden (mit Maitri-Wünschen/-Sätzen)
2. Maitri für jemanden aussenden, dem wir dankbar sind
3. Maitri für einen oder mehrere gute Freunde
4. Maitri für eine oder mehrere „neutrale“ Personen
5. Maitri für eine Person, mit der wir Schwierigkeiten haben
6. Maitri für aller Personen der ersten fünf Punkte
7. Maitri für alle Wesen im Universum

Zeiteinteilung bei der Praxis

Praxis in der Gruppe

Praxis zu Hause

Tonglen-Meditation - Tiefes Wahrnehmen und Geben von Herzen

Ein Überblick über die Entwicklung der Methode von Yesche U. Regel

Vorbereitung für die Tonglen-Praxis:

1. Innehalten im Augenblick, Entwicklung von Achtsamkeit, einsgerichtete Sammlung
2. Vertrautsein mit den Vier Verankerungen der Achtsamkeit:
 - Achtsamkeit auf den Körper
 - Achtsamkeit auf Empfindungen
 - Achtsamkeit auf Geisteszustände
 - Achtsamkeit auf geistige Objekte (Gedanken, Ideen, Theorien, Lehren)
3. Gewöhnung an die detaillierte und beständige Betrachtung des Atems.
4. Entwicklung von Einblicken in Offenheit und Leerheit des Geistes durch entsprechende Schlüsselunterweisungen
5. Entwicklung von Freundlichkeit und Liebe (Metta/Maitri) zu sich selbst und zu anderen (mit Metta-Sätzen, Bodhicitta-Motivation, Nachdenken über Dankbarkeit und Verbundenheit)
6. Grundlagen des Lodjong-Geistetrainings kennen lernen, aus dem die Tonglen-Praxis stammt: 7 Punkte Lodjong nach Atisha. Tibetische und westliche Texte hierzu lesen.

Einfache Tonglen-Übungen (sich selbst gewidmet):

1. Atembetrachtung mit Geben und Nehmen, leicht und schwer, hell und dunkel, Freude und Schmerz usw.
2. Betrachtung eigener körperlicher Beschwerden mit der Tonglen-Anleitung:
„Einatmend nehme ich meine Beschwerden aufmerksam wahr.
Ausatmend wende ich mich / lächle ich meinen Beschwerden freundlich zu.“
3. Betrachtung eigener mentaler Zustände mit der Tonglen-Anleitung:
„Einatmend nehme ich meine Gefühle / Gedanken / Ängste aufmerksam wahr. Ausatmend wende ich mich / lächle ich meinen Gefühlen etc. freundlich zu.“
4. Tiefenentspannung im Liegen mit der Praxis des Inneren Lächelns und Tonglen.

Vertiefung der Tonglen-Praxis (Ausdehnung auf Andere):

1. Tonglen für einen einzelnen Menschen oder ein Tier (evtl. mit Fotos)
2. Ausdehnung der Tonglen-Praxis auf mehrere und mehr Andere:
 - Menschen, mit denen wir eng verbunden sind (Partner, Kinder, Eltern, Angehörige)
 - Menschen, denen gegenüber wir Dankbarkeit und Vertrauen empfinden
 - Menschen, mit denen wir in Kontakt stehen und für die wir Mitgefühl entwickeln möchten, bzw. denen wir helfen wollen
 - kranke und physisch leidende Menschen oder Tiere
 - geistig leidende Menschen
 - neutrale Andere, denen gegenüber wir nicht mehr gleichgültig sein wollen
 - unparteilich jedermann/frau, denen wir begegnen
 - Lebewesen, von deren Leiden/Nöten wir hören, sehen oder lesen
 - Menschen, die uns verletzt oder die wir verletzt haben (Wunden/Verletzungen heilen)
 - Leute, denen gegenüber wir Abneigung, Abscheu oder Hass empfinden (Feinde)
 - alle Lebewesen (ggf. mit Visualisation unseres InterSein-Platzes im Mandala unserer Existenz)

3. Tonglen mit dem eigenen Glück und dem eigenen Leid als Beispiel für Andere:
 „Wenn ich glücklich bin, nehme ich das Leiden Anderer auf mich und schenke ihnen mein ganzes Glück.“
 „Wenn ich unglücklich bin und leide..., nehme ich die Leiden Anderer zu meinem eigenen Leiden hinzu und wünsche, dass mein Leiden zu einer Kraft wird, um Anderen ihre Leiden abzunehmen.“
4. Tonglen zur Verarbeitung von Katastrophen, ökologischen Misständen und gesellschaftlichen Problemen in der Welt. (Praxis des „Zeugnis-Ablegens“ nach Glasmann Roshi)

Hilfsmittel für die Tonglen-Praxis:

1. Vorbereitende Gebete zur Entwicklung einer geeigneten Motivation am Anfang einer Meditations-Sitzung (Zufluchtnahme und Bodhischitta-Entwicklung)
2. Aufbau der Visualisation eines erwachten Wesens, das Liebe und Mitgefühl verkörpert, und so fähig ist, Tonglen, also den Austausch von sich selbst und anderen und die Umwandlungen von Leiden in eine positive Kraft, an Stelle unseres Egos zu vollziehen.
3. Bitte an diesen Buddha-Aspekt oder dieses göttliche Wesen um seine Unterstützung, Inspirationen und seinen Segen dafür, dass in uns die Kraft der Liebe und des Mitgefühls entstehen kann.
4. Aufstellen von Fotos der jeweiligen Personen etc., an die man bei der Tonglen-Praxis denken möchte, vor sich.
5. Widmung der Verdienste der Praxis und Wunschgebete am Ende der Meditation-Sitzung

Anwendungen der Tonglen-Praxis:

1. Partner-Übung: einer liegt, einer sitzt / zwei sitzen sich gegenüber.
 Dabei erzählt einer von den eigenen Schwierigkeiten.
 Der andere hört zu und beobachtet und übt dann Tonglen.
2. ...im Gespräch, beim Zuhören, in einer Gesprächsrunde
3. ...unterwegs, auf der Straße, im Bus etc., bei allem, was uns begegnet
4. ...bei eigener Krankheit oder bei Ängsten
5. ...bei einem Krankenbesuch, am Kranken- oder Sterbebett
6. ...als stilles, wortloses Gebet

Tonglen - in Verbindung mit den 5 ethischen Richtlinien – Version 1

1. Indem ich einatme / **Einatmend**

bin ich mir des Leidens bewusst, das durch die unheilsame Handlung „des **Tötens**“* geschieht.

(* alternativ: „der Zerstörung von Leben“)

Indem ich ausatme / **Ausatmend**

möchte ich **Leben** in allen seinen Formen schützen und erhalten.

2. Indem ich einatme / **Einatmend**

bin ich mir des Leidens bewusst, das durch die unheilsame Handlung „des **Stehlens**“* geschieht.

(*alternativ: „des Nehmens des Nicht-Gegebenen“)

Indem ich ausatme / **Ausatmend**

möchte ich **Großzügigkeit** in allen ihren Formen zur Anwendung bringen.

3. Indem ich einatme / **Einatmend**

bin ich mir des Leidens bewusst, das durch **unheilsames sexuelles Verhalten** geschieht.

Indem ich ausatme / **Ausatmend**

möchte ich nur auf eine liebevolle und **rücksichtsvolle** Weise **Sexualität** praktizieren.

4. Indem ich einatme / **Einatmend**

bin ich mir des Leidens bewusst, das durch die unheilsame Handlung „des **Lügens**“* geschieht.

(*alternativ: „der verletzenden und täuschenden Rede“)

Indem ich ausatme / **Ausatmend**

möchte ich aufrichtig und genau das aussprechen, was **wahr und hilfreich** ist.

5. Indem ich einatme / **Einatmend**

bin ich mir des Leidens bewusst, das durch **unheilsamen Konsum*** entsteht.

(*z.B. von Drogen, Alkohol, Tabak oder andere Suchtstoffe)

Indem ich ausatme / **Ausatmend**

möchte ich auf eine **gesunde** körperliche und geistige **Ernährung** achten.

(Alle diese Übungen können sich sowohl auf eigene Handlungen beziehen als auch auf die Taten, die wir bei anderen bzw. in unserer Umwelt/Mitwelt beobachten. Wir können die Übungen also für uns und andere machen.)

Diese Übungen finden sich in keinen tibetischen Quellen und wurden von Yesche U.Regel in Anlehnung an die 5 buddhistischen 'Silas, also ethische Richtlinien, konzipiert. Sylvia Wetzel verwendet diese Anleitung ebenso in ihren Meditationskursen.

© Yesche U. Regel - 2003

Tonglen - in Verbindung mit den 5 ethischen Richtlinien – Version 2

1. Indem ich einatme / Einatmend
nehme ich das Leiden wahr und in mich auf, das durch die unheilsame Handlung „des Tötens“* geschieht.
(* alternativ: „der Zerstörung von Leben“)

Indem ich ausatme / Ausatmend
umarme ich das Leben in allen seinen Formen und wünsche es zu schützen und zu erhalten.

2. Indem ich einatme / Einatmend
nehme ich das Leiden wahr und in mich auf, das durch die unheilsame Handlung „des Stehlens“* geschieht. (*alternativ: „des Nehmens des Nicht-Gegebenen“)

Indem ich ausatme / Ausatmend
umarme ich alle Wesen mit Großzügigkeit und wünsche zu geben, was ich nur geben kann..

3. Indem ich einatme / Einatmend
nehme ich das Leiden wahr und in mich auf, das durch unheilsames sexuelles Verhalten geschieht.

Indem ich ausatme / Ausatmend
umarme ich alle von sexuellem Missbrauch Verletzten und wünsche sie zu schützen und zu heilen.

4. Indem ich einatme / Einatmend
nehme ich das Leiden wahr und in mich auf, das durch die unheilsame Handlung „des Lügens“* geschieht.
(*alternativ: „der verletzenden und täuschenden Rede“)

Indem ich ausatme / Ausatmend
umarme ich alle, die von Worten verletzt wurden und wünsche, dass Aufrichtigkeit und Wahrheit sich verbreiten.

5. Indem ich einatme / Einatmend
nehme ich das Leiden wahr und in mich auf, das durch unheilsamen Konsum* entsteht.
(*z.B. von Drogen, Alkohol, Tabak oder andere Suchtstoffe)

Indem ich ausatme / Ausatmend
umarme ich alle, die an Süchten leiden, und wünsche Ihnen Heilung und Gesundheit.

(Alle diese Übungen können sich sowohl auf eigene Handlungen beziehen als auch auf die Taten, die wir bei anderen bzw. in unserer Umwelt/Mitwelt beobachten. Wir können die Übungen also für uns und andere machen.)

Diese Übungen finden sich in keinen tibetischen Quellen und wurden von Yesche U.Regel in Anlehnung an die 5 buddhistischen 'Silas, also ethische Richtlinien, konzipiert. Sylvia Wetzel verwendet diese Anleitung ebenso in ihren Meditationskursen.

© Yesche U. Regel - 2003

Danksagung

Der Verfasser dieses Manuskript dankt allen kostbaren Lehrern des Buddhadharma für die unschätzbare Überlieferung des Lodjong-Geistetrainings und der Tonglen-Praxis von Serlingpa, Gesche Tschekawa und Atisha bis heute.

Der Versuch, diese Praxis für den Menschen unserer Zeit leichter anwendbar zu machen, basiert ganz auf den traditionellen Vorgaben, ohne die eine Übertragung bis in die Gegenwart gar nicht möglich wäre. So haben viele buddhistische Meister diese Lehren für Menschen in aller Welt zugänglich gemacht.

Auch viele mutige westliche Dharma-Praktizierende und LehrerInnen haben die Tonglen-Praxis übersetzt und angewendet und die Bedeutung einer mitfühlenden Geisteshaltung heraus gearbeitet. Sie alle haben meine Arbeit inspiriert.

Gedankt wird insbesondere:

S.H., dem 14. Dalai Lama
S.H. dem 16. und 17. Gyalwa Karmapa

Khenchen Thrangu Rinpoche
Lama Gendün Rinpoche
Venerable Thich Nhat Hanh

Kyabje Tenga Rinpoche
Ringu Tulku Rinpoche
Geshe Thubten Ngawang
Chögyam Trungpa Rinpoche

Venerable Bhikshuni Pema Chödrön
Ehrwürdige Ayya Khema
Lama Sönam Lhündrub

Sylvia Wetzell
Christine Longaker
B. Alan Wallace
Ken McLeod
Ken Wilber
Eugene Gendlin

... sowie den Kursteilnehmern in ca. 250-300 Meditationskursen zur Tonglen-Praxis, vermutlich ein paar tausend Menschen, von deren Engagement, Mitgefühl, Selbstwertschätzung und Schwierigkeiten ich als Unterrichtender lernen durfte.

Yesche U. Regel

5. Mit guten Wünschen und einer Widmung abschließen

Die Vier Metta-Sätze:

Mögen alle Wesen glücklich und zufrieden sein (können).

Mögen alle Wesen in Frieden und Geborgenheit leben (können).

Mögen alle Wesen frei sein von Krankheiten und Schmerzen.

(und wenn krank:)

Mögen alle Wesen mit ihren Krankheiten und Schmerzen gut umgehen können und die bestmögliche Hilfe und Heilung finden.

Mögen alle Wesen frei sein von Furcht

und mit heiterer Gelassenheit durch das Leben gehen (können).

Die Vier Unermesslichen Wunschgedanken:

Maitri / Metta (Liebende Güte / Herzenswärme)

Mögen alle Wesen glücklich sein und die Ursache für Glück finden.

Karuna (Mitgefühl)

Mögen alle Wesen frei sein von Leiden und allen Ursachen des Leidens.

Mudita (Freude / Mitfreude)

Mögen alle Wesen die wirkliche Freude jenseits des Leidens finden.

Upeksha / Upekkha (Gleichmut, wohlwollende Ausgeglichenheit)

Mögen alle Wesen in gleichmütiger Ausgeglichenheit verankert sein, frei von Anhaftung und Abneigung.

Mögliche Widmungsformel:

Wir widmen alle unsere Bemühungen, unsere Übung in Achtsamkeit, Präsenz und Mitgefühl, dem Wohlergehen aller Lebewesen. Möge diese Übung uns befähigen für Andere da zu sein, mit dem Herzen ganz anwesend zu sein und mit uns selbst und Anderen Freundschaft schließen zu können.

Mögen wir so dazu beitragen, die unzähligen Schwierigkeiten, Nöte, Ängste, geistigen und körperlichen Leiden, die wir selbst und Andere erfahren, durch unsere Achtsamkeit und Anwesenheit zu lindern und zu überwinden.

Was ist Tonglen und wo kommt es her ?

Tonglen heißt „Nehmen und Geben“. Die Tonglen-Meditation wurde zuerst vor etwa 1000 Jahren von indischen buddhistischen Mönchen beschrieben. Erwähnt wird hier insbesondere ein indischer Gelehrter und Meditationsmeister namens Atisha Dipankara, der die Lehren des „Geistetrainings“ von einem Mönch namens Serlingpa (oder auch Dharmakirti) empfangen haben soll, der auf einer indonesischen Insel lebte. Dieser erachtete den Altruismus, die bedingungslose Hingabe zum Wohle anderer, als Essenz des Buddhismus. Da Atisha später in Tibet lehrte, wurden diesen Lehren insbesondere dort verbreitet.

Tonglen ist eine Meditations-Methode des Geistetrainings, das auf Tibetisch „Lodjong“ (sprich Lo-Dschong) genannt wird. Es wird in allen Schulen des Tibetischen Buddhismus praktiziert und von diesen seit den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts auch weltweit verbreitet. Da es normalerweise in einem sehr traditionellen Kontext unterrichtet wird,

z.B. innerhalb von Ritualen bei denen auf Meditationsgottheiten (Buddhas, Bodhisattvas etc.), bemühen sich seitdem viele Lehrende und Unterrichtende es aus dem traditionellen Kontext zu lösen, um es für das praktische Leben zugänglich zu machen. Dies wird auch von tibetischen Traditionshaltern ermutigt, allerdings unter der Voraussetzung, dass man den Sinn der Übung bewahrt und der altruistische Nutzen gesucht und auch erreicht wird.

Tonglen wurde oft als eine magische oder energetische Übung missverstanden. Es wird auch immer wieder die Befürchtung geäußert, dass man sich durch das Einatmen von Leiden selber keinen Gefallen tun bzw. sich Schaden zufügen könnte. Diese Ängste treten auch dann auf, wenn Tonglen sehr traditionell angeleitet wird. Die Anleitungen, die in diesem Heft versammelt sind, versuchen deutlich zu machen, wie wir dieses Risiko bzw. Missverständnis vermeiden können.

Im Geiste meiner Lehrer hoffe ich dazu beitragen zu können, dass die Tonglen-Meditation von vielen Menschen auf eine Weise ausgeübt werden kann, die uns hilft, mit unserem eigenen Leiden freundlicher und mitfühlender umzugehen und darüber hinaus, mehr Mitgefühl und Freundschaft mit den Menschen und Tieren, zu denen wir in Beziehung stehen, sowie mit dem ganzen lebendigen Ökosystem des Planeten, zu entfalten.

Yesche U. Regel

Bonn und Langenfeld, Juli 2011