



Dolpo Tulku Rinpoche Belehrungen

Tonglen - Die Mitgeföhlspraxis des Annehmens und Aussendens

Zunächst werde ich erklären, was das Wort *Tonglen* bedeutet, anschließend gebe ich eine stufenweise Einführung in die Praxis.

Die Bedeutung von ‚Tonglen‘

Tonglen ist ein tibetisches Wort und setzt sich aus zwei Teilen zusammen – *Tongwa* und *Lenpa*. **Tong wa** bedeutet, etwas zu geben oder auszusenden. Im buddhistischen Zusammenhang heißt dies, dass wir all das Gute, das wir in der Vergangenheit getan und erfahren haben, all das Gute, das wir in Zukunft tun oder erfahren werden und all das, was wir in diesem Augenblick tun oder erfahren, aussenden.

Len pa bedeutet, etwas anzunehmen. Hier nehmen wir alles Leid und sämtliche Schwierigkeiten *aller* muttergleichen Wesen auf uns – nicht nur derjenigen, die uns nahestehen. Wir nehmen alle, und die jedem Leiden zugrunde liegenden, zerstörerischen Emotionen an, samt ihren quälenden Auswirkungen.

Wenn ich im Folgenden von ‚*praktizieren*‘ spreche, meine ich damit, dass wir uns an etwas gewöhnen, uns etwas aneignen müssen. Beim Tonglen gewöhnen wir uns an, unser Glück und Wohlbefinden mit anderen zu teilen, vor allem wenn sie in Schwierigkeiten stecken. Eines Tages sollten wir darin so geübt sein, dass wir fähig werden, jede Art von Situation, in der wir helfen können, problemlos zu meistern. Diese Fähigkeit müssen wir uns jedoch erst aneignen, genauso wie den Mut.

Tonglen ist in erster Linie eine Übung, um unseren Egoismus zu reduzieren. Die egoistischste Person in einer Familie oder am Arbeitsplatz z.B. ist immer diejenige, die letzten Endes die größten Probleme hat. Wenden wir Tonglen an, vermindert sich unser Egoismus ganz von selbst.

Filmhelden und -heldinnen sind ein gutes Beispiel für Tonglen Praktizierende. Um die Not anderer zu mildern, sind sie bereit, sich allen erdenklichen Schwierigkeiten zu stellen. Wo auch immer sie sind, egal in welchem Umfeld und mit welchen Leuten, sie streben stets danach, anderen zu helfen. Der ‚Bösewicht‘ hingegen ist immer derjenige, der geneigt ist, für sein eigenes Wohl alle anderen leiden zu lassen, egal, wie stark. Er zeigt meist keinerlei Anteilnahme und misshandelt bereitwillig andere. Filme liefern uns wirklich eine Menge Beispiele, wie wir Tonglen anwenden können und führen beispielhaft vor, wer die besseren Personen sind.

Aber auch im wahren Leben sind diejenigen, die bereit sind, für andere Opfer zu bringen, hoch angesehen. Persönlichkeiten wie Mahatma Gandhi sind Beispiele hierfür. Er besaß außer einem Stück Stoff und einem Gehstock kaum etwas, dennoch organisierte er für das Wohl des indischen Volkes den gewaltfreien Widerstand gegen die Kolonialherrschaft und saß jahrelang im Gefängnis. Er war jemand, der Tonglen exzellent beherrschte.

Viele glauben, Tonglen zu praktizieren bedeute, in einem Raum zu sitzen und die verschiedenen Visualisationen durchzugehen. Sie sind überzeugt, dass dies alles sei. Aber das ist völlig falsch. Tatsächlich sollte unser Geist während der formalen Meditation so trainiert werden, dass wir Tonglen anschließend im Alltag problemlos anwenden können.

Bevor ich nun darüber spreche, wie wir über Tonglen meditieren, möchte ich das Augenmerk auf die Entwicklung von Mut und Selbstbewusstsein richten. Denn je stärker beide sind, desto leichter fällt es uns, auch Mühen für das Wohl anderer zu ertragen und zum Beispiel unsere Zeit, unsere Erfahrungen und unser Wissen zu teilen. Führen wir also eine positive Veränderung herbei und widmen diese dem Wohlbefinden aller Wesen, ist dies echte Tonglen Praxis. Sitzen wir indes nur in einem Sessel, trinken einen leckeren Kaffee und meditieren dabei über Tonglen, stehen aber anschließend auf und verhalten uns genauso selbstsüchtig wie zuvor, ist unsere Praxis weder ausreichend noch authentisch. Dann ist Tonglen lediglich in Wort.

Die Tonglen Praxis

Als Erstes müssen wir Mitgefühl erwecken. Basierend auf diesem Mitgefühl entwickeln wir in einem zweiten Schritt den Erleuchtungsgeist. Der letzte Schritt ist dann die eigentliche Tonglen Meditation.

Es ist wichtig, einen Schritt nach dem anderen zu durchlaufen und die richtige Reihenfolge klar im Gedächtnis zu behalten. Wenn uns das bewusst ist, können wir die Praxis jederzeit anwenden und uns in dem, was wir tun, sicher sein.

Der erste Schritt ist also die Erweckung von Mitgefühl. Wir alle haben Erfahrungen darin. Denken Sie bitte einmal kurz darüber nach, für wen Sie normalerweise Mitgefühl empfinden. Meist sind das diejenigen Menschen, die uns nahestehen, wie unsere Kinder, Partner oder Freunde. Dieses Mitgefühl basiert auf emotionaler Nähe und auf der Verbindung mit uns ‚selbst‘ – ‚mein‘ Freund, ‚mein Kind‘, ‚meine‘ Mutter. Die Grundlage ist hier noch nicht die Wahrnehmung eines Wesens, das wie wir Gefühle hat. Wir sollten jedoch alle Wesen als fühlende Wesen wahrnehmen und

deshalb für sie Mitgefühl entwickeln. Und dieses Mitgefühl gründet einzig in der Tatsache, dass sie genauso wie wir existieren und leben wollen und genauso Freude und Leid empfinden. Allein dadurch sind sie hinreichende Objekte des Mitgefühls. Das ist ein sehr wichtiger Punkt.

Über die Medien werden uns häufig gewalttätige Konflikte gezeigt, wie zum Beispiel die zwischen Israel und den Palästinensern. Dabei überkommt uns manchmal ein ganz natürliches Mitgefühl. Diese Art Mitgefühl brauchen wir.

Wie schaffen wir nun die richtige Grundlage für ein derartiges Mitgefühl? Indem wir uns auf alle fühlenden Wesen konzentrieren und den Wunsch entwickeln, dass sie frei sein mögen von Leid. Dieses allumfassende Mitgefühl benötigen wir, um Tonglen wirklich praktizieren zu können. Wie vielen Menschen begegnen wir jeden Tag? Für wie viele empfinden wir wirklich Mitgefühl? Normalerweise sind dies nicht besonders viele. Deshalb müssen wir uns bemühen, Mitgefühl ohne jede Begrenzung zu entwickeln.

Drei Methoden, Mitgefühl zu entwickeln

Es gibt drei Methoden, unser Mitgefühl zu mehren, und an diese sollten wir uns stets erinnern.

Die erste ist, alle Wesen als unsere Mutter zu betrachten.

Diese Methode ist Teil des buddhistischen Trainings, das auf der Sicht von vergangenen und künftigen Leben beruht. Dies beinhaltet, dass während all dieser Leben jedes Wesen schon einmal unsere Mutter war, uns großzog, ernährte und sich um uns kümmerte. Jetzt haben wir die Möglichkeit, so sollten wir denken, ihnen diese Güte zurückzugeben und sie von ihren Schwierigkeiten zu befreien. Da aber in den westlichen Ländern einige Menschen eine recht angespannte Beziehung zu ihren Eltern haben, ist es vielleicht ratsamer, das eigene, geliebte Haustier als Objekt für Güte und Dankbarkeit zu wählen. Wir kontemplieren in diesem Fall, dass jedes Wesen die gleiche Natur wie dieses Haustier hat. Wie könnten wir es ertragen, dieses Tier leiden zu sehen? Das Mitgefühl, das dadurch in uns aufsteigt, sollten wir auf alle Wesen ausdehnen.

Doch es reicht nicht aus, nur alle anderen Wesen unserer Mutter oder unserem Haustier gleichzusetzen, wir müssen uns deren Warmherzigkeit und Güte auch uns selbst gegenüber ins Gedächtnis rufen und den Wunsch entwickeln, diese zu erwidern.

Das ist die erste Methode, Mitgefühl zu hervorzurufen. In dem Buch *'Die Worte meines vollendeten Lehrers'* von Patrul Rinpoche kann man ausführlicher darüber nachlesen.

Die zweite Methode ist, alle Wesen als gleichwertig zu betrachten.

Diese Methode wird zwar in den buddhistischen Texten gelehrt, sie kann aber gleichwohl von jedem angewendet werden, um mehr Verständnis für andere und deren Situation zu entwickeln. Wenn wir darüber reflektieren, dass im Grunde alle Wesen gleich sind und wir versuchen, sie immer besser zu verstehen, können wir tiefe Einsicht erlangen.

Inwiefern nun sind alle Wesen gleich? Von außen betrachtet gibt es unendlich viele Unterschiede. Manche Wesen haben menschliche Gestalt, manche eine Tiergestalt, manche haben blonde Haare, manche braune und so weiter. In unserer Fähigkeit zu fühlen jedoch sind wir allen gleich: Wir alle wollen glücklich sein, und wir alle wollen Leiden vermeiden. Das gilt für jedes Wesen – angefangen vom kleinsten Insekt bis hin zum größten Säugetier. Der einzige Unterschied liegt in Größe und Gestalt der äußeren Erscheinung.

Wir könnten uns – als kleine Übung – immer wieder einmal selbst beobachten, wenn wir mit Freunden oder unserem Partner sprechen, vor allem wenn wir ärgerlich sind. Wie würden wir reagieren, wenn wir zornige Worte zu hören bekämen? Wie verletzt wären wir? Mit ein bisschen Übung und bei entsprechender Aufmerksamkeit werden uns diese Überlegungen allmählich davon abhalten, Dinge zu sagen oder zu tun, die andere verletzen. Dadurch werden wir uns auch immer besser und angemessener verhalten können.

Einige der Menschen, die einmal in einem Krieg gekämpft und ‚Feinde‘ erschossen oder Bomben geworfen haben, engagieren sich später in Friedensbewegungen. Dieser Wandel vollzieht sich meist durch die genaue Beobachtung der Konsequenzen des Tötens: wenn dadurch Kindern ihre Eltern genommen oder Zerstörung und Hunger herbeigeführt werden.

Vermutlich wurde diesen Soldaten, als sie während des Krieges über ihre Gefühle nachdachten, klar, dass ihre eigene Situation genau die gleiche war, wie die ihrer Gegner auf der anderen Seite. So entstand in ihnen zunehmend eine Distanz zu dem Konzept ‚mein Land – dein Land‘, und sie verstanden allmählich, dass Leiden etwas Universelles ist. Wenn wir jemanden, den wir lieben, verlieren, fühlt jeder von uns einen vergleichbar großen Schmerz.

Deshalb werden wir in dem Moment, in dem wir die Methode, alle Wesen als gleichwertig zu betrachten, anwenden, ganz von selbst aufhören, anderen zu schaden und ein tief empfundenes Mitgefühl entwickeln.

Die dritte Methode ist, uns an die Stelle eines anderen zu versetzen.

Manchmal denken wir vielleicht, Tiere hätten nicht die gleichen Gefühle wie wir, und so können wir kein wirkliches Mitgefühl für sie aufbringen. Zuweilen erkennen wir zwar, dass andere Wesen genau wie wir Gefühle haben und von Hoffnungen und Ängsten getragen sind, und dennoch bleiben wir davon unberührt. Immer häufiger begegnen wir zudem der Einstellung: *‘Was geht mich das an?’* Es ist populär geworden, dies in Filmen oder bei Interviews mit Prominenten zu äußern. Und so plappern wir das oft nach, wenn wir einen guten Rat von Freunden oder unseren Eltern erhalten, egal, wie nützlich dieser womöglich für uns sein könnte.

Denken wir einmal genauer darüber nach: Wer kümmert sich denn eigentlich noch um irgendjemanden, wenn niemanden mehr die Situation anderer angeht? Jede Art von Anteilnahme und Empathie verkümmert, wenn wir aufhören, uns anderer anzunehmen.

Deshalb ist sehr hilfreich, sich in die Lage anderer zu versetzen. Begegnen wir jemanden, der Probleme hat, sollten wir uns diese Probleme genau ansehen. Wie würden wir uns fühlen, wenn wir seiner Situation wären? Manchmal zum Beispiel sagen wir sehr verletzend Dinge, wenn wir wütend sind. Normalerweise ist uns dies so lange nicht bewusst, bis unser Ärger abebbt und wir

uns wieder daran erinnern. Dies ist der Moment, uns hinzusetzen und darüber zu meditieren, was genau vorgefallen ist: Wie schmerzhaft wäre es, wenn wir selbst das Ziel unserer Worte gewesen wären. Hätten wir das ertragen? Wie würden wir reagieren?

Wenn wir diese drei Methoden anwenden, sollten wir immer auch den Wunsch damit verbinden, dass alle Wesen vom Leiden befreit werden mögen. Wir sollten Mitgefühl für sie erwecken und dann dieses Mitgefühl immer weiter ausdehnen.

Doch der Wunsch, alle Wesen mögen frei sein von Leiden, allein reicht nicht aus. Darauf gründend müssen wir eine altruistische Geisteshaltung erzeugen. Im Buddhismus nennen wir das ‚den Erleuchtungsgeist oder Bodhicitta erwecken‘. Dazu gehört der feste Entschluss, unvoreingenommen alle Wesen nach besten Kräften von ihren Schwierigkeiten zu befreien und den für sie bestmöglichen Zustand anzustreben: die Erleuchtung.

Die zwei Aspekte der Tonglen-Praxis: Meditation und Anwendung

Meditation – Während der Meditation sollte unser Rücken gerade und der gesamte Körper ganz entspannt sein. Manche Menschen spannen sich sehr an, um ihre Wirbelsäule durchzudrücken, doch das fühlt sich nach wenigen Minuten recht schmerzhaft an. Deshalb ist es besser, mit aufrechtem Rücken bequem zu sitzen.

Dann rufen wir uns das Leiden aller Wesen ins Bewusstsein. Dabei können wir jede Methode verwenden, die dazu hilfreich ist. In dem Moment, in dem echtes Mitgefühl in uns aufsteigt, sollten wir den festen Entschluss fassen, unser Bestes zu geben, um allen Wesen zu helfen und niemandem zu schaden.

Mit jedem Ausatmen, senden wir nun alles Positive, das wir je getan haben, tun werden und gerade tun, an alle aus. Es ist wichtig, sich vorzustellen, dass alle all das Gute auch wirklich erhalten.

Beim Einatmen dann stellen wir uns vor, wie wir alles Leiden, alle Probleme und Schwierigkeiten aller Wesen auf uns nehmen.

Dies sind die verschiedenen Stufen der Visualisierung. Wenn es uns schwerfällt, die Visualisation bei jedem Atemzug zu ändern, können wir uns auch einige Minuten auf das Aussenden alles Guten konzentrieren und danach auf das Annehmen des ganzen Schmerzes aller Wesen.

Um uns den Schmerz der Wesen vor Augen zu führen, können wir uns an Dinge erinnern, die wir selber erfahren oder im Fernsehen gesehen haben. Mit jedem Ausatmen vertreiben wir dann alles Leiden durch unser Wohlbefinden, unser Glück und unsere Gesundheit. Wir senden alles Gute aus und bringen es den Wesen dar. Mit jedem Einatmen löst sich das Leiden aller in uns auf und befreit sie davon. Wie gesagt, wir können jeden Atemzug dafür nutzen oder längere Zeitabschnitte. Was auch immer für uns einfacher ist.

Anwendung – Hierzu gehört das Teilen von dem, was wir zur Verfügung haben: unser Wissen, unsere Zeit und Erfahrung und all unsere Möglichkeiten. Während der Meditation trainieren wir unseren Geist in der Einstellung von Geben und Annehmen, um anschließend diese Haltung in unser tägliches Leben zu integrieren. Wie ich schon sagte, Menschen wie Nelson Mandela, Mahatma Gandhi oder der Dalai Lama sind Beispiele für angewandtes Tonglen. Unabhängig davon, wie schwierig die Situation ist, in der sie sich gerade befinden, sie lächeln stets. Wenn wir nur ansatzweise etwas Ähnliches wie sie durchmachen müssten, würden wir vermutlich verrückt werden. Ihre Heiterkeit ist Zeichen ihres Mutes.

Es ist egal, ob wir dies dem Buddhismus, Christentum, Islam oder irgendeiner anderen Religion zurechnen oder gar keiner Religion, diese Praxis ist ein Herzensrat für jeden von uns.

Mein Tonglen-Lehrer war S.H. Penor Rinpoche, und seine Empfehlung war: Wenn wir zehn Minuten für unsere Tonglen Meditation zur Verfügung haben, sollten wir fünf Minuten darauf verwenden, echtes Mitgefühl zu erwecken, indem wir eine der vorher genannten Methoden anwenden, um tiefen Einblick in die Leiden aller Wesen zu erhalten. Spüren wir schließlich den Herzenswunsch in uns, dass sie alle davon frei sein mögen, sollten wir den festen Entschluss fassen, alles zu tun, was in unserer Macht liegt, um ihnen zu helfen. Wenn wir wieder und immer wieder darüber nachsinnen, so lange, bis dieser Entschluss felsenfest gefasst ist, haben wir den Erleuchtungsgeist erlangt.

Die folgenden fünf Minuten können wir dann für die verschiedenen Visualisierungsstufen der Tonglen-Praxis verwenden. Danach, wenn wir wieder in unseren Alltag eintreten, sollten wir allen, soweit es uns möglich ist, helfen. Dadurch wird unser Leben wirklich bedeutsam werden.

Linz, 16. Dezember 2012

Aus dem Tibetischen von Daniela Hartmann

Redigiert von Michaela Perkounigg