

Tonglen:

Das Geben und Nehmen mit Hilfe des Atems

Geshe Thubten Ngawang und Gelong Dschampa Tendsin

Als günstigen Umstand für das Gelingen der eigentlichen Meditation sammeln wir zuerst verdienstvolle Energie an und reinigen den Geist von unheilsamen Handlungen der Vergangenheit. Wie man solche Handlungen mit Hilfe der Vier Kräfte bereinigt, ist in der letzten Ausgabe dieser Zeitschrift geschildert worden. Nachdem wir auf dem Altar Opfergaben dargebracht haben, begeben wir uns vor den Repräsentationen von Körper, Rede und Geist des Buddha in die Meditationshaltung. Mit Hilfe eines Gebetes, z.B. den „Sieben Zweigen aus dem Gebet der guten Lebensführung“, nehmen wir Zuflucht und entwickeln eine gute Motivation. Den Worten des Gebetes mit dem Geist folgend, praktizieren wir damit die Gegenmittel gegen die vergangenen Verfehlungen und üben die Mittel, durch die wir die heilsamen Wirkungskräfte in unserem Geist vermehren.

Wir nehmen die eigenen Leiden auf uns

Eine vorbereitende Übung für die Meditation des Gebens und Nehmens mit Hilfe des Atems ist es, das eigene zukünftige Leiden anzunehmen. Zuerst erzeugen wir in uns den Gedanken, daß im Geist zahllose schlechte Anlagen vorhanden sind, die unsere spirituelle Entwicklung behindern. Wir entwickeln die Vorstellung, das Leiden, das in der Zukunft als Folge unserer eigenen negativen Handlungen auf uns zukommen wird, anzunehmen. Wir stellen uns zunächst vor, das anstehende Leiden nur dieses Lebens auf uns zu nehmen. Mit fortschreitender Übung können wir auch die Leiden zukünftiger Leben in die Meditation einbeziehen. Dabei visualisieren wir, daß wir unser Leiden in Form von schwarzem Rauch mit dem Einatmen aufnehmen. Dieser Rauch trifft im eigenen Herzen auf einen dunklen, eiför-

migen Gegenstand, der ein Symbol für die Selbstsucht und das Greifen nach einem unabhängigen Selbst darstellt. Wenn der Rauch diesen dunklen Gegenstand, der die Wurzel allen Leidens symbolisiert, berührt, zerstört er ihn wie ein starker Wasserstrahl ein Ei zerplatzen lassen würde. Durch diese Vorstellung wird das Negative in uns zerstört, unserer Person aber wird nicht geschadet.

Wir nehmen die Leiden der anderen auf uns

Die Meditation, bei der wir das Leid anderer Wesen auf uns nehmen und ihnen das eigene Glück geben, soll uns nicht etwa Angst einflößen. Wir werden durch diese Übung nicht zusätzlich zu den schon schwer genug zu ertragenden eigenen Schwierigkeiten hinaus noch Leiden erfahren. Tatsächlich erlebt jeder die Wirkungen seiner eigenen Taten. Durch das Geben und Nehmen aber

werden die eigenen Leidensursachen effektiv zerstört, und es entsteht die geistige Kraft, anderen zu helfen, wo immer sich eine Gelegenheit bietet.

Besitzen wir die geistige Kraft, diese Meditation durchzuführen, kann sie dazu dienen, den eigenen Geist zu öffnen, indem wir an das Glück und Leid der anderen denken. Es mag zeitweilige, oberflächliche Unterschiede zwischen den Wesen geben. Darüber hinaus jedoch gleichen sich alle Wesen darin, daß sie nach Glück streben und Leid vermeiden wollen. Und in noch einem Punkt sind die Wesen gleich: Alle haben gleichermaßen das Recht, Glück zu erlangen, und das Potential, Leiden zu beenden. Mit diesen Gedanken entwickeln wir den intensiven Wunsch, daß die Wesen Glück verwirklichen.

Ein weiterer Gedanke wird unser altruistisches Streben festigen: Die anderen Wesen sind unendlich viele, wir selbst hingegen nur eine einzige Person. Deshalb ist es wichtiger, daß wir uns um das Wohl der vielen anderen kümmern, statt vornehmlich um das Wohlergehen nur der einen Person, die

wir selbst sind. Mit dieser Überlegung kehren wir unsere gewohnte Haltung um, ständig um unser eigenes Wohl zu kreisen. Wir denken hauptsächlich an die Bedürfnisse der anderen und versetzen uns in ihre Lage. Das ist die eigentliche Bedeu-

Segne mich, daß mir die Meditation des Gleichsetzens und Austauschens von Selbst und anderen gelinge, mit Hilfe der Erkenntnis, die die Vorzüge und Fehler darin unterscheidet, daß, kurz gesagt, die Kindischen nur an ihr eigenes Wohl denken, und die Buddhas nur zum Wohl der anderen wirken.

Segne mich, daß ich den Yoga des Austauschens von Selbst und anderen zum Mittelpunkt meiner Übung mache, weil die Selbstsucht die Eingangspforte zu allem Übel und das Wertschätzen der Mütter die Grundlage aller Vortrefflichkeiten ist.*

tung des „Austauschens von Selbst und anderen“.

Auf der Grundlage intensiven Mitgefühls meditieren wir entsprechend der Reihenfolge, die oben bereits angeführt wurde: Wir nehmen das Leid der anderen in Form von schwarzem Rauch mit dem

Einatmen in uns auf. Die dunklen Schwaden treffen in unserem Herzen auf den schwarzen Gegenstand, der unsere Selbstsucht und Unwissenheit symbolisiert. Mit dem Ausatmen visualisieren wir Licht als Symbol für Glück, das wir den anderen senden. Wir stellen uns vor, daß alle Wesen um uns herum frei von Leiden sind und in einen glückseligen Zustand versetzt werden.

Bei dieser Meditation können wir der Einfachheit halber zuerst an eigene Freunde und an Hilfsbedürftige denken. Später dehnen wir die Übung aus, so daß sie schließlich alle Wesen in allen Richtungen einschließt.

Wenn wir spüren, daß die Kraft unserer Meditation nachläßt, beenden wir die Sitzung. Wir bitten um den Segen der Buddhas, die vor uns im Raum verweilen, daß sie uns in unserem al-

truistischen Streben unterstützen. Das letztliche Mittel, um alle Wesen von ihren Leiden zu befreien, besteht darin, die Buddhaschaft zu erreichen. So widmen wir das Heilsame, das wir in dieser Meditation angesammelt haben, diesem Ziel.

* Zitate aus dem Gebet über den Stufenweg zur Erleuchtung der Guru-Pūjā. Übersetzt von Oliver Petersen.