

# Liebe und Mitgefühl: *Das Geben und Nehmen*

**Geshe Thubten Ngawang  
(1932-2003)**

*Es gibt zwei Methoden, um den Erleuchtungsgeist zu entwickeln: die Siebenfache Anweisung von Ursache und Wirkung und das Gleichsetzen und Austauschen von Selbst und anderen. Geshe Thubten Ngawang erklärt im Folgenden, wie das Austauschen von Selbst und anderen geübt wird. Ein wesentlicher Teil dieser Praxis ist auch unter dem tibetischen Begriff „Tonglen“ bekannt.*

**E**ine zentrale Methode, den Erleuchtungsgeist zu entwickeln, ist die Methode des Gleichsetzens und Austauschens von Selbst und anderen. Dabei geht es vor allem darum, die Selbstsucht zu überwinden und Nächstenliebe zu entwickeln. Wer den Weg eines Bodhisattvas gehen möchte, muss seinen Plan komplett ändern und genau das Gegenteil von dem zu tun, was er bisher getan hat: Statt primär das eigene Wohl zu verfolgen, streben wir das Wohlergehen der anderen Lebewesen an. An die Stelle, an der wir uns bisher befunden haben, setzen wir die anderen. Genau dabei geht es beim Austauschen von Selbst und anderen.

Sehen wir, dass den anderen eine Gefahr droht oder dass ihnen ein Leiden widerfährt, sollte in uns sofort Sorge um sie entstehen. Im gleichen Moment denken wir: „Oh, meine kostbaren Juwelen, meine wunscherfüllenden Objekte sind in Gefahr! Was kann ich tun, um sie zu retten? Wie kann ich sie vor dem Leiden beschützen?“ Wir tauschen also die Rollen und üben uns darin so lange, bis die beiden Einstellungen (der Selbstsucht



Das Gleichsetzen und Austauschen von Selbst und anderen wurde vom Buddha über den Bodhisattva Mañjuśrī, den indischen Meister Nāgārjuna und Śāntideva überliefert. Nach Tibet gelangte sie über Atiśa.

und der Nächstenliebe) vollständig den Platz miteinander getauscht haben, bis uns die anderen so wichtig sind, wie wir uns früher wichtig waren.

Diese Übung ist ausgesprochen schwierig. Der eine mag für eine bestimmte Übung schon reif genug sein, der andere noch nicht. Wenn Dharma erklärt wird, sollten wir für unsere Praxis das auswählen, was uns entspricht und was wir gut praktizieren können. Wir müssen nicht alles, was wir im Dharma hören, sofort anwenden. Es ist trotzdem gut, den gesamten Pfad zu kennen und auch etwas über die höheren Stufen zu wissen, so dass sich uns das Gesamtbild erschließt. Wir wählen das dann für unsere Praxis aus, was wir uns im Moment zutrauen. Die anderen Übungen können wir später machen und jetzt schon einmal eine Wertschätzung dafür entwickeln. Es ist schon viel gewonnen, wenn wir einsehen, dass es gut ist, die anderen mehr zu schätzen als uns selbst.

Der Austausch von Ich und anderen wird anhand des „Gehens und Nehmens“ (Tonglen) geübt. Was wird gegeben und was wird genommen? Gegeben werden der eigene Körper, Besitz und die Wurzeln des Heilsamen. Genommen werden die Leiden und ihre Ursachen, das negative Karma und die Leidenschaften. Liebe ist der Wunsch, dass andere Glück und die Ursachen für Glück erfahren mögen. Mitgefühl ist der Wunsch, dass andere sich vom Leiden mitsamt den Ursachen befreien. Es sind die zentralen Übungen, um den Erleuchtungsgeist zu erzeugen.

Ehe ich diese Übung genauer erläutere, möchte ich etwas über ihren Nutzen sagen, denn nur wenn uns dieser bewusst ist, können wir uns dieser Übung mit Freude widmen. Im *Sūtra vom König der meditativen Festigung (Samādhirāja-Sūtra)* sagt der Buddha: „Wenn wir auch in den millionen- und billionenfachen Reinen Bereichen des Universums stets den höchsten Wesen alles darbrächten, was es auch immer an zahllosen Opfertaten von vielerlei Gestalt gibt, so könnte sich ihre Zahl mit einem Geist der Liebe nicht vergleichen.“

Der Buddha sagt hier, dass es verdienstvoller ist, die Meditation der Liebe zu üben als den Erwahten zahlreiche Opfertaten darzubringen. Die Buddhas selbst haben Liebe und Mitgefühl mit allen Lebewesen entwickelt. Sie verweilen nun in den Reinen Bereichen und warten darauf, dass sie den Lebewesen helfen können, aus ihrem Elend herauszukommen. Sie haben die Lehre des Dharma in die Welt getragen, um den Wesen zu helfen. Von daher ist es natürlich viel mehr in ihrem Sinne, wenn wir genau wie sie Liebe und Mitgefühl üben und Ansätze machen, uns und die anderen endgültig aus dem Daseinskreislauf zu befreien, als ihnen Opfertaten darzubringen. Denn weder haben die Buddhas hierfür einen Bedarf noch können wir damit den Lebewesen direkt helfen. Bemühen wir uns jedoch, im eigenen Geist Liebe und Mitgefühl zu erzeugen, so ist das sowohl für uns selbst als auch für all die anderen Lebewesen das Beste, was wir tun können.

Wie sind Liebe und Mitgefühl beschaffen, die wir den Wesen gegenüber entwickeln wollen? Dazu möchte ich ein Beispiel geben: Stellen wir uns vor, dass eine Person, die uns sehr nahe steht, vielleicht ein Elternteil oder ein enger Freund, im Krankenhaus liegt. Wir gehen hin und sehen, wie schlecht es ihm geht. In diesem Moment haben wir vielleicht das Gefühl, dass wir seinen Schmerz nicht ertragen können. In unserer Sorge halten wir seine Hand und überlegen uns, ob wir seinen Schmerz irgendwie lindern können. Immer wieder überlegen wir: Was kann ich jetzt nur tun, damit es dem anderen besser geht? Genau dieses

Gefühl von Barmherzigkeit und Sorge sollten wir für alle Lebewesen entwickeln. Wenn wir immer wieder intensiv darüber nachdenken, was wir für sie tun können, um sie aus ihrer misslichen Lage zu befreien, wird unser Mitgefühl immer stärker. Wir denken: „Ich muss etwas für diese

vielen Lebewesen tun. Jetzt habe ich diese kostbare Menschengeburt erlangt und bin auf den Dharma getroffen. Ich habe gehört, wie ich das Austauschen von Selbst und anderen übe, und jetzt will ich das Geben und Nehmen üben.“

Natürlich sollte uns bewusst sein, dass wir mit dieser Meditation den Lebewesen das Leiden nicht abnehmen können, wie man eine Tischdecke vom Tisch zieht. Doch wenn wir uns vorstellen, dass wir das Leid der Lebewesen auf uns nehmen und ihnen den eigenen Körper, die Besitztümer und Verdienste überlassen, entsteht eine besonders gute Beziehung zu ihnen, und es werden sehr gute Eindrücke im eigenen Geist hinterlassen.

Wir üben abwechselnd das Geben und Nehmen in Verbindung mit dem Atem. Ob wir mit dem Geben (Liebe) oder dem Nehmen (Mitgefühl) beginnen, bleibt uns selbst überlassen. Wir atmen durch das linke Nasenloch ein und durch das rechte Nasenloch aus. Die Anweisung über die Verbindung zum Atem sollten wir nicht zu eng sehen. Wir verbinden einfach das Einatmen mit dem Gedanken daran, dass wir das Leiden auf uns nehmen wollen, und das Ausatmen mit der Vorstellung, dass wir den anderen Glück geben. Dabei atmen wir ruhig und entspannt.

Wer schon Gleichmut und Nähe zu den anderen Lebewesen entwickelt und damit eine stabile Grundlage hat, kann gleich mit dieser Übung beginnen. Wer, wie die meisten von uns, noch nicht so viel Erfahrung hat, fängt mit Lebewesen an, die ihm besonders nahe stehen. Haben wir darin einige Erfahrungen gesammelt, gehen wir zu Menschen über, zu denen wir ein neutrales Verhältnis haben. Schließlich nehmen wir Feinde hinzu, also Menschen, zu denen wir eine schwierige Beziehung haben. Da im Buddhismus auch andere Daseinsbereiche angenommen werden, sollten wir auch diese Wesen in unsere Übung einschließen: Höllenwesen, Hungrige Geister, Tiere und Götter.



Karin Nordmann

Mitgefühl ist der Same, aus dem viele heilsame Früchte wachsen.



Klaus Lanz

Das Wasser der Liebe befeuchtet den Samen des Mitgefühls,  
sodass er gut gedeihen kann.

## Mitgefühl: die Übung des Nehmens

Beginnen wir mit dem Nehmen. Wir stellen uns eine Person vor uns im Raum vor und visualisieren, dass wir all ihre Leiden und die Ursachen in Form einer schwarzen Substanz an uns ziehen. Das können wir uns so ähnlich denken wie beim Blutabnehmen, wenn der Kolben herausgezogen wird und sich die Spritze mit dem Blut füllt. So stellen wir uns vor, dass wir das Leiden der anderen zu uns heranziehen. Die schwarze Substanz dringt mit dem Einatmen durch das linke Nasenloch in uns ein und trifft auf die Selbstsucht in unserem Herzen. Das Leiden, das von den anderen kommt, nehmen wir als ein Mittel gegen unsere Selbstsucht. Diese wird dadurch stark abgeschwächt und an ihrer Entfaltung gehindert.

Wichtig ist die Überzeugung, dass wir den Lebewesen das Leiden tatsächlich abnehmen. Ob es sich um die Eltern oder andere nahe stehende Menschen handelt, wir denken stets, dass bei jedem Atemzug, mit dem wir ihr Leiden auf uns nehmen, ihre Qualen verringert werden. Dann stellen wir uns vor, dass all dieses Hindernde, das Leid der Wesen mitsamt den Ursachen bei uns selbst heranreift. Hier gibt es manchmal Missverständnisse. Die Übung führt nicht dazu, dass wir all das Leiden, das wir in der Meditation heranziehen, wirklich erfahren müssen. Es handelt sich lediglich um eine Vorstellung. In tantrischen Meditationen stellen wir uns ebenso vor, dass wir ein Buddha sind, obwohl es nicht stimmt. Trotzdem ist der Nutzen dieser Praxis groß.

Wir können das Mitgefühl verstärken, indem wir selbst die Verantwortung auf uns nehmen, um die anderen von Leiden zu befreien. Dies geht über den bloßen Wunsch hinaus, indem wir selbst die Last oder Aufgabe auf uns nehmen, den anderen zu helfen, damit sie sich aus Leiden befreien. Die Bodhisattva-Haltung betont sehr stark die Verantwortung für die Wesen. Der Wunsch, dass die Wesen von Leiden frei sein mögen, entsteht häufig, auch bei gewöhnlichen Wesen. Wir alle haben Anlagen für das Entstehen von Mitgefühl und treffen immer wieder auf Situationen, in denen wir andere leiden sehen. Das Besondere am Mitgefühl eines Bodhisattvas ist, dass das Mitgefühl nicht nur in Form

des Wunsches vorhanden ist, sondern mit dem Aufnehmen der Verantwortung und der Aufgabe verbunden ist, den anderen aktiv dazu zu verhelfen, von ihren Leiden freizukommen.

## Liebe: die Übung des Gebens

Als Nächstes üben wir das Geben. Dabei machen wir uns zunächst bewusst, dass es den Lebewesen an Glück mangelt. Wir fragen uns, was wir konkret tun können, um diesen Mangel zu beheben und wünschen uns von Herzen, dass die Lebewesen mit Glück und den Ursachen für Glück versehen sein mögen. Da unsere Kraft nicht ausreicht, allen Lebewesen alles Glück, was sie brauchen, zu geben, entwickeln wir zumindest diese Wunschvorstellung und meditieren das Geben, indem wir uns vorstellen, dass wir den Wesen alle Vortrefflichkeiten zukommen lassen.

Welche Vortrefflichkeiten sind dies? Sie lassen sich in drei zusammenfassen: Das Geben des Körpers, der Besitztümer und der Wurzeln des Heilsamen. Wir beginnen mit dem Leichtesten, den Besitztümern, gehen allmählich zum Geben des eigenen Körpers über und schließlich zu den Tugendwurzeln.

Beginnen wir mit dem Geben der Besitztümer, werden wir feststellen, dass wir an unserem Besitz haften und Geiz in uns vorhanden ist. Wir bedenken die Nachteile des Geizes und den Nutzen des Gebens. Dann stellen wir uns vor, dass sich all unsere Besitztümer in weißes Licht verwandeln und zu den Wesen gehen. Sie verlassen unser rechtes

Nasenloch in Form dieses Lichts, das in seiner Natur unser Besitz ist. Diese Vorstellung wenden wir nun in Bezug auf diejenigen an, die arm sind an Glück. Dabei beginnen wir wieder mit den Eltern oder den Kranken, also mit denen, die sehr hilfsbedürftig sind, oder bei denen uns diese Vorstellung leicht fällt. Anschließend sollten wir Freude entstehen lassen, weil nun alle, denen es an Glück mangelt, zufriedengestellt sind.

Als Nächstes stellen wir uns vor, dass wir den Lebewesen unseren Körper schenken. Dabei geht es nicht um diesen Körper aus Fleisch und Blut, sondern um die Vorstellung, dass weißes Licht zu den Wesen geht, das in seiner Essenz unser Körper ist. Unser Körper wird zu einer Art wunscherfüllendem Juwel, das allen Lebewesen Glück bringt, zum Beispiel Heilung für die Kranken, Nahrung den Hungernden, Trost den Trauernden usw. Wir stellen uns vor, dass die Lebewesen von all den Vortrefflichkeiten unseres Körpers genau das erhalten, was sie gerade brauchen – nicht nur materielle Güter, sondern auch Dharma.

Weiter geben wir die Wurzeln des Heilsamen. Das sind die eigenen Verdienste oder das gute Karma, das wir durch heilsames Tun angesammelt haben. Körper und Besitztümer sind begrenzt; diejenigen aus der Vergangenheit sind passé, man kann sie nicht mehr weggeben. Lediglich Körper und Besitztümer der Gegenwart und Zukunft können wir verschenken. Bei den heilsamen Handlungen und Verdiensten besteht diese Beschränkung nicht: Wir können das Heilsame geben, das wir in der Vergangenheit angesammelt haben, denn die heilsamen Anlagen davon bestehen weiter; so können wir sie weiterhin den Wesen widmen. Ähnlich ist es mit dem Heilsamen, das wir jetzt bewirken, und mit dem, welches wir in Zukunft noch erreichen werden, bis hin zur Buddhaschaft. All dies können wir an die Wesen verschenken.

Wir stellen uns vor, dass die ganze Kraft alles Heilsamem, das wir bis jetzt angesammelt haben, zu einer Ursache dafür wird, dass die Lebewesen in sich selbst den Dharma hervorbringen können. Bei den Lebewesen werden somit die Wurzeln des Heilsamen gelegt, so dass sie später in der Lage sein werden, die Befreiung zu erreichen. Wenn wir so üben, wächst die Liebe in uns immer mehr an und damit der feste Wunsch, dass die Lebewesen mit Glück und den Ursachen für Glück versehen sein mögen und wir ihnen alles, was dafür nötig ist, geben wollen.

### Gedanken werden Wirklichkeit

Was ist nun der Nutzen einer solchen Übung, wenn sie nur auf Gedanken beruht? Wenn wir nicht zuerst die Geisteshaltung des Gebens üben, werden wir auf Hindernisse treffen, wenn wir wirklich etwas geben wollen, selbst wenn es sich um Kleinigkeiten handelt. Wer die Geisteshaltung des Gebens übt, gewöhnt sich diese Haltung an. In Zukunft wird er nicht einmal Schwierigkeiten haben, den eigenen Körper wegzugeben.

Im *Samādhirāja-Sūtra* heißt es dazu: „Worüber sich ein Mensch viele Gedanken macht, dabei bleibt seine Denktätigkeit und dem neigt sich sein Geist entsprechend zu.“ Das heißt, wohin man seine Wertschätzung richtet, damit beschäftigt sich das eigene Denken mehr und mehr, und dahin wandelt sich der Geist. Wer das Denken auf das Heilsame ausrichtet, verändert dadurch allmählich die innere Einstellung. Das ist ein ganz natürlicher Vorgang.

*„Bin ich glücklich, so widme ich die  
Tugend der weiteren Anhäufung:  
Mögen Hilfe und Glückseligkeit  
den Raum erfüllen!“*

*„Leide ich, so nehme ich das  
Leiden aller an: Möge der  
Ozean des Leidens  
austrocknen!“*

Mahasattva Kōntschog Gyālsän

Am Anfang sind unsere Möglichkeiten, anderen wirklich zu nutzen, begrenzt; trotzdem ist es gut, die Gedanken in diese Richtung zu lenken. Denn nur so können wir uns diese Fähigkeit aneignen. *Āsvaḡhoṣa* sagt: „Wer auch immer ihn hat (diesen Gedanken, anderen zu nutzen), für den wird er zur Wirklichkeit werden.“ Was wir zuerst in der Vorstellung üben und anstreben, wird langsam zu einer natürlichen, echten Geisteshaltung und sich früher oder später auch im Handeln auswirken.

Wer auf der Ebene des anfänglichen Praktizierenden steht, dem mag es schwer fallen, das Geben und Nehmen vollständig nachzuvollziehen und mit Überzeugung zu praktizieren. Aber wir können zumindest denken, dass wir uns in diese Richtung nach unseren besten Kräften entwickeln wollen. Wir können nicht von Anfang an so praktizieren wie die Bodhisattvas, die unermessliche Verdienste und weit gefasste Wunschgebete in sich tragen. Trotzdem bemühen wir uns mit einer aufrichtigen Geisteshaltung, Freigebigkeit zu üben. Selbst dies ist nicht einfach. Aber wer die anfänglichen Stufen meistert, kann später ungeheure Dinge bewirken bis hin zur Buddhaschaft.

Die Kadampa-Geshes sagen: Wenn man so übt, entstehen Geisteshaltungen, von denen man am Anfang glaubte, dass man sie selbst in hundert Jahren nicht entwickeln könnte. Es entspricht dem Kausalitätsgesetz, dass aus den Ursachen zwangsläufig die Wirkungen folgen. Wer also mit Ausdauer und Beharrlichkeit daran arbeitet, heilsame Eigenschaften zu entwickeln, seien sie anfangs auch noch so gering, wird immer mehr heilsame Ursachen schaffen, worauf sich die entsprechenden Wirkungen einstellen werden.

*Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz*