

Meditation: Liebe und Mitgefühl mit dem Atem verbinden

Eine der wichtigsten Meditationen im tibetischen Buddhismus ist „Tonglen“, die Übung von Liebe und Mitgefühl auf der Basis des Atems. Geshe Thubten Ngawang (1932 - 2003) gibt im Folgenden eine traditionelle Meditationsanleitung.

von Geshe Thubten Ngawang

Zur Einstimmung auf die Meditation beobachten wir eine Zeit lang den Atem, um den Geist zur Ruhe zu bringen. Wer schon etwas Erfahrung hat, kann einfach dem Atem folgen. Oder wir zählen die Atemzüge, bis wir bei zehn angekommen sind. Sobald der Geist abschweift, beginnen wir wieder von vorne. So üben wir einige Minuten.

Dann widmen wir uns der Meditation von Liebe und Mitgefühl. Liebe ist der Wunsch, dass die Lebewesen Glück und die Ursachen von Glück erfahren mögen. Mitgefühl ist der Wunsch, dass die Lebewesen von Leiden und den Ursachen für Leiden frei sein mögen. Liebe und Mitgefühl sind die Essenz der Übungen für alle, die nach Erleuchtung streben.

Das Besondere der Praxis von Tonglen (tib. Geben und Nehmen) ist, dass wir sie mit dem Atem verbinden. Beim Ausatmen verweilen wir in liebevoller Zuneigung und stellen uns vor, dass wir alles Positive den anderen

geben. Beim Einatmen visualisieren wir, dass wir die Leiden der Wesen mitsamt ihren Ursachen auf uns nehmen.

Liebe: die Übung des Gebens

Wir stellen uns selbst, umgeben von den Lebewesen der verschiedenen Daseinsbereiche vor, einschließlich der Tiere und anderer. Die ganze Erde ist mit ihnen angefüllt. Während wir sitzen, atmen wir entspannt und ruhig.

Beim Ausatmen visualisieren wir, wie der Atem aus dem rechten Nasenloch austritt und wir damit Positives an die anderen abgeben. Wir verbinden damit den Wunsch, dass die Lebewesen Glück und die Ursachen für Glück finden mögen. Indem wir so meditieren, gestützt auf den Atem, stellen wir uns vor, dass wir den eigenen Körper,



körperliche Kraft, materielle Güter, heilsame Potenziale und Verdienste an die anderen verschenken.

Einige mögen die Vorstellung ungewohnt finden, all diese Gaben aus dem rechten Nasenloch herauswandern zu lassen. Doch das ist eine Frage der Übung. Wenn der Geist sich weiter entwickelt und tiefere Konzentrationszustände erlangt, kann ein Yogi durch die Kraft der Meditation sogar gewöhnliche, unreine Substanzen in reine verwandeln. Für uns ist es ausreichend zu denken, dass all die positiven Dinge, die wir besitzen, in Form von hellem Licht aus dem rechten Nasenloch ausströmen, zu den Wesen gehen und diese zufrieden stellen. Wir denken, dass wir den anderen mit dem Ausatmen geben, was immer sie für ihr Glück benötigen.

Mitgefühl: die Übung des Nehmens

Dann üben wir das Nehmen. Wir nehmen zuerst die eigenen Leiden und Schwierigkeiten der Zukunft auf uns, einschließlich ihrer Ursachen, also Geistesgifte und Karma. Mitgefühl mit uns selbst ist die Voraussetzung dafür, Mitgefühl mit anderen üben zu können. Unsere zukünftigen Schwierigkeiten und Leiden strömen in Form schwarzer Substanzen oder schwarzen Lichts durch das linke Nasenloch in uns ein. Die schwarze Masse trifft direkt auf die Selbstsucht in unserem Herzen. Denn die Selbstsucht, die starke Fixierung auf das eigene Wohl, ist die Ursache für alle Leiden, die wir erleben. Diese Selbstsucht gilt es durch die Übung zu schwächen, bis wir sie ganz überwinden.

Wir können uns die Selbstsucht wie eine schwarze Substanz, zum Beispiel ein Ei, in unserem Herzen vorstellen. Das Leiden in Form schwarzer Masse prallt auf das Ei und zerstört die Selbstsucht damit.

Im nächsten Schritt beziehen wir das Leiden der anderen mit ein. Wir denken an die zahlreichen anderen Wesen und wenden uns zuerst denen zu, welche die größten Qualen erleiden. In der Meditation stellen wir uns vor, dass wir all die Leiden und die Ursachen des Leidens dieser Lebewesen auf uns nehmen. Die Leiden treffen auf die Selbstsucht in unserem Herzen, und die Wesen werden damit von all ihren Leiden und Ursachen des Leidens befreit. Alternativ können wir auch mit Familienangehörigen, Arbeitskollegen oder Freunden beginnen und diese Gruppe langsam ausweiten auf Menschen in unserer Umgebung, dem ganzen Land, allen Menschen in Europa und in der Welt.

Wir atmen all ihre Leiden und die Ursachen dafür in Form schwarzer Substanzen durch das linke Nasenloch ein. Von dort gelangen sie ins eigene Herz und treffen auf die Selbstsucht, die sich dadurch allmählich verringert und schließlich völlig ausgelöscht wird. Wir sollten vermeiden, schon zu Beginn alles hundertprozentig machen zu wollen, sondern einfach versuchen, liebevolle Zuneigung und Mitgefühl in uns zu verankern, so gut wir es vermögen.

Die Meister betonen, dass die Meditation wirksamer ist, wenn wir sowohl das Geben als auch das Nehmen anhand ausgewählter Personen ausführen, statt nur anhand einer allgemeinen Vorstellung daran zu denken. Am Schluss entwickeln wir die feste Überzeugung, dass die Wesen im Glück verweilen und vom Leiden befreit sind.

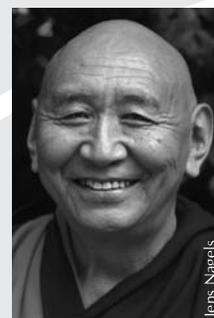
Wichtig ist bei dieser Meditation, dass sie von starkem Vertrauen getragen wird. Wer ständig an der Übung zweifelt und denkt: „Wenn ich mir das jetzt vorstelle, hat in Wirklichkeit keiner etwas davon“, verringert die Wirkung der Übung deutlich. Natürlich ist es sinnvoll sich zu überlegen, ob solche Meditationen nützlich sind; wir sollten dies prüfen, bevor wir mit der Praxis beginnen.

Wenn wir uns aber entschieden haben, so zu meditieren, dann brauchen wir nicht mehr darüber nachzudenken, schon gar nicht während der Meditation. Das wäre so, als ob man erst auf die Autobahn fährt und einem dann einfällt, dass man doch lieber die Landstraße nehmen möchte. Man kann dann nicht sofort umkehren, sondern muss erst einmal weiter fahren und sich dem Verkehrsstrom anpassen.

Die Macht des Geistes ist groß. Ob etwas heilsam oder unheilsam, nützlich oder schädlich ist, hängt hauptsächlich von der Geisteshaltung ab. Wenn die Gedanken in die eine oder andere Richtung gehen, kann sich das stark in der äußeren Welt auswirken, sowohl positiv als auch negativ. Und auch für uns persönlich gilt: Welche Einstellungen wir im Leben entwickeln, beeinflusst unsere ganze Verfassung, unser Leben.

Zum Abschluss der Meditation entwickeln wir Freude und innere Zufriedenheit über die Übung in uns. Dies ist ein Ansporn, uns in diese Richtung weiterzuentwickeln und unsere Zeit im Sinne des Dharma gut zu nutzen.

Wir widmen das heilsame Potenzial aus der Übung dem Ziel, dass alle Lebewesen den Zustand eines Buddha erlangen mögen.



Geshe Thubten Ngawang (1932-2003) war von 1979 bis zu seinem Tod im Januar 2003 Geistlicher Leiter des Tibetischen Zentrums.

In seinem Buch „Mit allem verbunden“ (Diamant Verlag 2005) erklärt er ausführlich, wie der Geist nach der Tradition des tibetischen Buddhismus geschult wird.