

Die Meditation des Tonglen: Sich das Leiden der anderen zu Herzen nehmen



Ein Chörten vor der eindrucksvollen Kulisse des Berges Kailash: In dem religiösen Bauwerk ist der Geist des Buddha, die Einheit von Mitgefühl und Weisheit, präsent.

von Yesche U. Regel

Alle Traditionen des tibetischen Buddhismus überliefern seit etwa 1000 Jahren innerhalb des Geistestrainings (tib. Lodschong) eine Meditationspraxis, die sich Tonglen nennt, übersetzt Geben und Nehmen bzw. Aussenden und Annehmen. Dabei geht es um das Geben von Glück und das Nehmen von Leiden, und beide Bewegungen des Geistes werden mit der Atmung verbunden.

Mit dem Ausatmen stellt sich der Übende vor, dass etwa helles Licht als Liebe von seinem Herzen ausgeht und dorthin gelangt, wo es benötigt wird, um Schmerzen, schwierige Gefühle, leidvolle Zustände bei einzelnen oder vielen Lebewesen zu lindern und aufzulösen. Mit dem Einatmen werden solche Zustände im Geist des Mitgefühls, z.B. in Form von etwas Dunklem, „genommen“, also geistig an das eigene Herz herangeführt.

In allen Traditionen des tibetischen Buddhismus wird Tonglen geübt, eine Meditation zur Vertiefung von Mitgefühl und Empathie.

Yesche Udo Regel, Meditationslehrer der Karma-Kagyü-Tradition, eröffnet mit seinen Erklärungen einen Zugang zu dieser schwierigen Meditation für westliche Schüler.



Bevor man mit der Übung beginnt, sollte man sich klar machen, dass es um die Entwicklung von Herzenswärme und Mitgefühl geht und nicht darum, das Leiden noch zu verstärken. Die Meditation des Tonglen dient dazu, schon vorhandenes Leiden in die spirituelle Praxis zu integrieren und zum Katalysator für heilsame Geisteszustände zu machen.

Das eigene Herz kann man sich entweder als Sitz eines erleuchteten Bewusstseins vorstellen, z.B. mit Hilfe der Visualisation eines Buddha oder Lama, den man zuvor in einem Gebet um Inspiration angerufen hat. Oder man stellt sich im Herzen ein Symbol für innere Hindernisse vor, etwa einen schwarzen Felsbrocken. Im ersten Fall erleichtert das leuchtende Wesen im Herzen die Vorstellung, beim Einatmen Mitgefühl auszudrücken, im zweiten Fall können innere Hindernisse wie Selbstbezogenheit, Gefühlsverhärtung usw., symbolisiert durch den Felsen, Atemzug für Atemzug abgebaut werden.

Tibetische Lamas beschreiben immer wieder, welchen enormen Nutzen Tonglen entfaltet: Die Meditation des Tonglen öffnet das Herz, stärkt das Einfühlungsvermögen und verringert das egoistische Festklammern. Gemäß den Schriften des Mahāyāna-Buddhismus entsteht durch die Veränderung der Motivation in Richtung Mitgefühl und erleuchtendem Mut (Skt. bodhicitta) die stärkste Kraft, die ein menschliches Gemüt entfalten kann.

Eine solche altruistische Haltung wird sich ausdrücken und Veränderung bewirken: für denjenigen, der sie kultiviert, und für andere, die davon berührt werden. Das Bewusstsein, das Tonglen übt, wird nach Mitteln und Wegen suchen, heilsame Impulse in die Tat umzusetzen. Das Besondere an der Tonglen-Praxis ist, dass man das Schwierige, das Unangenehme sich selber näher bringt. Man übt das Annehmen, Wahrnehmen, das Sichberühren-lassen. Das Herz wird dadurch offener und wärmer, die Sorge um andere wächst auf ganz natürliche Weise, während die starke Fixierung auf sich selbst, auf das eigene Wohl verringert wird.

Mit sich selbst beginnen

Zeitgenössische Meditationslehrer, allen voran die amerikanische Nonne Pema Chödrön, die Tonglen in ihren Büchern bekannt gemacht hat, schlagen vor, dass man diese Meditation erst einmal für sich selbst und in Bezug auf die eigenen Leiden übt. Im traditionellen Kontext wird darunter verstanden, dass man sich eigenes Karma und damit verbundenes zukünftiges

Leiden vorstellt. Für uns kann es zunächst sinnvoll sein, sich zunächst den eigenen Körper, Schmerzen und Krankheiten oder eigene Lebensthemen vorzunehmen wie Sorgen, Ängste oder Unsicherheit. Man atmet sie achtsam und entspannt ein und übt sich dann darin, das Licht der Herzenswärme in diese hineinströmen zu lassen, während man ausatmet.

Mir scheint es leichter und sinnvoller zu sein, für eine Weile an einem einzigen Objekt zu bleiben, z.B. an einem Gefühl von Sorge. Ich frage mich: „Was ist das für eine Sorge?“ Es ist vielleicht die Sorge darum, dass ich eine Prüfung nicht bestehen werde. Die Prüfungsangst atme ich mit ruhigen Atemzügen ein und lasse sie mein Herz berühren. Beim bewussten Ausatmen stelle ich mir vor, dass ein helles Licht oder ein warmes Herzensgefühl von meiner körperlichen Mitte ausgeht und direkt in diese Sorge hineinstrahlt.

Tonglen ist paradoxerweise leichter zu üben, wenn man ein akutes Problem hat. Wenn man dann auf diese Praxisgewohnheit zurückgreifen kann, erscheint sowohl das Leiden als auch der Wunsch, dieses aufzulösen und zu heilen sehr deutlich. Dies gilt auch für das altruistische Tonglen, bei dem man das Leiden anderer Lebewesen zum Objekt der Meditation macht, um das eigene Herz zu schulen und eine aktive Empathie zu trainieren.

Meditation beim Aufnehmen schlechter Nachrichten

Die Tonglen-Praxis kann auch beim Lesen, Hören oder Sehen von Nachrichten über politische Ereignisse, Naturkatastrophen, Kriege und Umweltzerstörung geübt werden. Wir stellen uns die Leiden konkret vor. Wir atmen das Leiden ein, zum Beispiel das Leiden, das durch die Abholzung eines Waldes für die darin lebenden Wesen entsteht, und stellen uns mit dem Ausatmen vor, wie diese Wesen Glück und gute Umstände finden. So können wir eine innere Verbindung zur Welt herstellen und die tägliche Informationsflut sinnvoll verarbeiten. Wir werden dann die Kraft haben, die Welt heilsamer, gerechter und gesünder zu gestalten und uns mit Betroffenheit und Entschlusskraft der Genesung unserer Zivilisation und unseres Ökosystems widmen.

Das klassische Tonglen zum Wohle von anderen

Wenn man Tonglen an sich selbst geübt hat, kann man andere mit einbeziehen. Man sollte sich konkrete Menschen, Tiere oder Zustände irgendwo in der Welt ins Bewusstsein rufen. Die klassische Vorgehensweise ist wie bei der Meditation der liebenden Güte: Man beginnt mit Freunden, geht dann über zu neutralen Personen und bezieht schließlich „Feinde“ mit ein, also Menschen, die man nicht mag oder die einem geschadet haben. Es ist auch möglich, direkt in der Präsenz von anderen, die offensichtlich durch leidvolle Erfahrungen gehen, Tonglen zu üben. Pfleger und Seelsorger haben diese Übung bereits in der Kranken- und Sterbebegleitung angewandt, und in Tibet gehörte sie auch zur Praxis der Ärzte.



Jörg Hofmann

Mit Tonglen werden in der Tradition manchmal magische Vorstellungen verbunden. So gibt es Wundergeschichten, wie Lamas mit dieser Methode andere geheilt haben. Ein früherer Karmapa-Lama soll Tonglen während einer Epidemie angewandt haben, wodurch diese beseitigt wurde, er selber aber schwer erkrankte und starb. Eine solche Geschichte weckt sowohl die Idee, dass Tonglen eine geradezu phantastische Wirkung zeitigt, sie löst aber auch Angst vor fatalen Nach- und Nebenwirkungen aus.

Tonglen ist keine energetische Praxis wie Qigong oder Reiki, in denen man sich positive Energien zunutze macht, sondern der Kern ist die Umwandlung des Geistes. Bei der Meditation geht es nicht darum, die Krankheiten, Schmerzen und „Energien“ anderer einzusatmen und sich konkret damit zu belasten, sondern sie beim Einatmen in der Vorstellung auf negative Gewohnheiten zu richten, zum Beispiel Selbstbezogenheit.

Tonglen knüpft an traditionelle buddhistische Meditationen an, etwa die Metta-Meditation (liebende Güte), in der man mit Wunschgedanken oder Visualisationen liebende Güte für andere entfaltet. Im tibetischen Buddhismus kennen wir darüber hinaus Herzensmeditationen mit Mantras wie *om maṇi padme hūṃ*, das Mantra von Avalokiteśvara. Während der Rezitation übt man sich im Geben, in der Kraft guter Wünsche und der Vorstellung, dass sich heilsame Geisteskräfte vom Herzen ausbreiten und zu den Lebewesen strahlen.

Die Tonglen-Methode erweitert die Praxis von Liebe und Mitgefühl um den Aspekt des „Nehmens“, also des sich bewussten Verbindens mit dem Leiden anderer. Die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes ist das spirituelle Ziel von Tonglen, und wir üben mit einem weiten und offenen Geist, idealerweise verbunden mit einem Verständnis der Leerheit aller Erscheinungen.

Wenn dem Meditierenden dieser Zusammenhang bewusst ist und er wirklich Mitgefühl üben möchte, werden Ängste vor negativen Effekten in den Hintergrund treten. Abgesehen davon stellen solche Effekte in heilenden Berufen eine Art Berufsrisiko dar, weshalb auch tibetische

„Ich bin sicher, dass auch der Buddha unter dem Bodhi-Baum so etwas wie Tonglen geübt hat: Zuerst hat er die Leiden in allen Formen wahrgenommen und vielleicht einen tiefen Atemzug genommen. Dann hat der Buddha 50 Jahre lang den Dharma als Gabe der Liebe geschenkt wie in einem großen Ausatmen.“

Yesche Udo Regel

Lamas die Schüler dazu ermutigen, bei der Tonglen-Übung nicht feige, sondern mutig und voller Freude zu sein. Man sollte sich auch nicht zu schwach fühlen, wenn man sich an die Übung macht.

Wir dürfen uns nicht überfordern. Vielleicht üben wir Tonglen, weil wir merken, dass wir zu wenig Mitgefühl besitzen und unsere Herzen wie verschlossen sind. Allein die

Vorstellung, dass wir uns das Leiden anderer zu Herzen nehmen, kann schon sehr viel bewirken.

Wird die Praxis als eine Übung des Geistetrainings und nicht als eine magische oder energetische Methode beschrieben, dann haben manche Meditationsschüler heutzutage den Eindruck, sie würde nichts bringen. Man wünscht sich doch gerade einen Trick oder eine schnelle Methode, um sich oder andere zu transformieren und zu heilen. Im Buddhismus jedoch geht es um eine schrittweise und stetige Schulung, die langfristig zu einer echten inneren Entwicklung und Reife führt.



Privat

Yesche U. Regel unterrichtet seit vielen Jahren buddhistische Meditationen und Lehrthemen im deutschen Sprachraum und hat sich dabei auf die Vermittlung der Tonglen-Meditation spezialisiert. Er war 16 Jahre lang ordinierter Mönch der Karma-

Kagyü-Schule und wirkte lange in Zentren dieser Schule im Rheinland. Yesche ist auch Mitglied des Intersein-Ordens von Thich Nhat Hanh und betreibt das Pāramitā-Projekt in Bonn, wo er buddhistische Meditationskurse, Achtsamkeit und Stressbewältigung anbietet. Mehr Information: www.yesche.de, www.paramita-projekt.de