

Probleme zu Projekten des Herzens machen

von Yesche Udo Regel

Die Meditation des Gebens und Nehmens (tib. Tonglen) ist von indischen, später tibetischen Meistern im Rahmen des Geistesstrainings (Lodjong) entwickelt worden (s. Heft 82). In der Meditation verbindet der Übende die Praxis von Liebender Güte (Pali: Metta / Sanskrit: Maitri) und Mitgefühl mit dem Atem. Beim „Nehmen“ geht es darum, sich konkretem Leiden zuzuwenden und es zu transformieren. Beim „Geben“ wird Positives abgegeben.

Ich möchte im Folgenden eine Art der Tonglen-Meditation erklären, die wir für uns selbst oder in Gedanken an andere üben können. Diese Variante bietet sich an, wenn es darum geht, ein Thema oder eine Schwierigkeit, um das unsere Empfindungen und Gedanken kreisen, direkt in der Meditation anzuschauen. Das können körperliche Beschwerden sein, unklare oder deutliche Emotionen oder etwas, das wir bei anderen wahrnehmen. Wir machen dann genau dieses Thema zum Gegenstand der Meditation.

Wir beginnen mit den Vorübungen, etwa der Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen, der Entwicklung des altruistischen Strebens nach Erleuchtung sowie einer stillen Meditation, in der wir den Geist in seinem natürlichen Zustand ruhen lassen.

Das Problem erkennen

Anfangs führen wir uns das Thema, um das es uns geht, deutlich vor Augen. Ich schlage vor, eine Weile damit zu verbringen, sich still nach diesem Thema zu fragen. Vielleicht ist es ganz offensichtlich: Wir erleben gerade Schmerzen, oder ein starkes Gefühl beschäftigt uns. Wir klären ab: „Was ist so unangenehm an dem Schmerz?“ „Was ist das für ein Gefühl?“ Oder wir sind von der Situation eines anderen Menschen sehr betroffen und fragen: „Wie muss sich das Leiden für den anderen anfühlen?“





Möglich ist auch, dass das Thema dem Bewusstsein nicht ganz so klar erscheint. Vielleicht haben wir ein diffuses Gefühl, für das wir noch keine Worte finden. Dann lohnt es sich zu fragen: „Was ist da für ein körperliches Gefühl oder Geistesfaktor?“ Wenn es unser Ziel ist, Mitempfinden mit anderen zu kultivieren, weil wir unsere Gleichgültigkeit und Oberflächlichkeit überwinden wollen, machen wir diesen inneren Zustand zum Gegenstand der Meditation.

Wenn uns allmählich klar wird, wie unser Thema heißt, vergegenwärtigen wir es vor uns oder als ein Teil von uns, z.B. in Form einer körperlichen Resonanz. Wir selbst (als Meditierender) identifizieren uns mit dem gesunden Teil unseres Herzens und sind uns unserer Motivation, durch diese Meditation Heilsames zu bewirken, bewusst. Am deutlichsten wird dies, wenn man in einer Vorübung eine Visualisation im eigenen Herzen aufgebaut hat, z.B. die eines Buddha. Wenn wir starke Widerstände spüren, dann bietet sich die Vorstellung einer schwarzen Substanz im eigenen Herzen an, die im Verlauf der Übung aufgelöst wird.

In der Tonglen-Praxis haben wir ein heilsames Selbst sowie ein Thema, ein Projekt, das wir vor uns vergegenwärtigen und mit dem Herzen anschauen. Das Selbst ist entweder ein reines, klares Herz oder es ist das, woran wir noch arbeiten möchten, etwa wenn wir uns Widerstände im Herzen in der Form einer schwarzen Substanz vorstellen. Von dieser Stelle im Herzen ausgehend wird Tonglen geübt, dies ist der Ort, aus dem das Geben entspringt und von dem das Nehmen ausgeht.

Gemäß traditionellen Anleitungen soll an dieser Stelle, bevor man mit der eigentlichen Übung beginnt, der Geist noch einmal entspannen und in seiner eigenen Natur ruhen. Pema Chödrön, welche die Praxis des Tonglen durch ihre Bücher im Westen bekannt gemacht hat, spricht davon, dass der Meditierende für einen Moment „den Geist von Offenheit und Weite aufblitzen lässt“, damit die Übung mit Leichtigkeit, einem Gefühl von Raum geübt werden kann.

Aus diesem Raum, der vielleicht auch nur für einen Moment gedacht, am besten aber als innerer Freiraum gespürt wird, erscheint dann wieder das eigene Herz, wie oben beschrieben, und gegenüber außen das Thema oder die andere Person. Jetzt beginnen wir mit der Übung.

Das Leiden umwandeln

Der Atem wird ruhig und gleichmäßig geführt. Wir atmen natürlich, nicht künstlich oder besonders tief. Eine leichte Verlangsamung des Atems wird sich bewähren, damit wir genügend Zeit haben, das Aus- und Einatmen mit dem

Geben und Nehmen und den mit dem Thema einhergehenden Vorstellungen und Empfindungen zu verbinden.

Mit dem Ausatmen stellen wir uns vor, dass gute Wünsche, etwa wie in den Formeln für die Metta-Meditation („Mögest du glücklich sein, Frieden und Geborgenheit erfahren, frei sein von Krankheiten und Schmerzen“ usw.) oder in der Form von Licht vom eigenen Herzen ausgehen und dort wirken, wo sie benötigt werden: Das Thema/Projekt, das wir uns gegenüber unserem Herzen vorgestellt hatten, ist der Empfänger dieser positiven Geisteshaltung. Wir schenken diesem unsere Liebe und Aufmerksamkeit, während wir ausatmen.

Mit dem Einatmen holen wir den Eindruck des Themas, das Leiden, die unangenehmen Gefühle nah an unser Herz heran. Wie nah, wird der meditierende Mensch intuitiv entscheiden. Vielleicht wird er es zunächst nur ein bisschen näher bringen, dann noch näher. Schließlich wird er sich trauen, das Leiden ganz in sein Herz zu nehmen. Das Herz öffnet sich und reagiert nach bestem Vermögen mit Mitgefühl. Hier gibt es ein Element des Mutes und der Entschlusskraft, denn wir reagieren mit Liebe und Mitgefühl auf die Schwierigkeit und lassen sie nah an unser Herz heran.

Wir atmen und vollziehen diese Vorstellungen nach, bis wir den Eindruck haben, dass sich das Herz ganz mit dem Objekt verbunden hat und Freude und Gewissheit darüber entstehen, dass Liebe und Mitgefühl wirklich dort angekommen sind, wo sie gebraucht werden. Man könnte sich sogar vorstellen, dass z.B. der visualisierte Buddha aus dem Herzen nun im Herzen des Gegenübers erscheint. So übt man eine Weile: Positives auszusenden und Unangenehmes anzunehmen.

Ein guter Abschluss der Praxis ist wichtig, selbst bei großen Leiden. Zum Schluss gilt es, alle Vorstellungen, die mit der Praxis einhergingen, wieder aufzulösen und noch für eine Weile mit leerem, offenem und ruhigem Gemüt zu verweilen. Schließlich widmet man das Heilsame der Praxis dem Wohlergehen aller Lebewesen und dem Ziel, dass all ihre Leiden mitsamt den Ursachen beseitigt werden.

Yesche U. Regel ist seit 1996 als freiberuflicher Seminarlehrer tätig und war davor 16 Jahre lang ordiniertes Mönch der Karma-Kagyü-Tradition. Er hat hunderte Kurse zur Tong-Len-Meditation durchgeführt. In Bonn betreibt er mit seiner Frau Angelika das Paramita-Projekt. Siehe auch: www.yesche.de, www.yesche.homepage.t-online.de www.paramita-projekt.de