



## Tonglen-Meditation

### Eine geeignete Praxis für engagierte Buddhisten ?

von Yesche Udo Regel

Meditation zur Entwicklung einer altruistisch engagierten Einstellung muß bewußt geübt werden. Viele Praktiken aus dem großen Schatz der buddhistischen Weisheitslehren zielen auf die Beruhigung und Klärung des eigenen Bewußtseins ab. Zumeist werden sie mit einer Einstellung ausgeführt, daß zuerst einmal eine gewisse Stufe geistiger Stabilität und inneren Erwachens erreicht werden muß bevor ein nach außen gerichtetes Verhalten sinnvoll sein kann. Egal ob auf dem Pfad der Arhats oder Bodhisattvas, es nützt nichts, anderen Wesen nur helfen zu wollen, man muß auch in der Lage dazu sein. Das ist zweifelsohne richtig, denn der buddhistische Pfad fordert nicht dazu auf, Dinge zu tun, für die man noch nicht reif ist.

Es gibt jedoch unterschiedliche Ansätze in Bezug auf die Alternative, sich zunächst

einem Praxispfad zu widmen, der einen Rückzug von gesellschaftlichem Handeln voraussetzt, oder im Rahmen des Lebens, das man lebt, den Dharma in seinen verschiedenen Aspekten von ethischem Verhalten, Entwicklung von Weisheit und Mitgefühl und Meditation zu üben. Beides ist legitim und selbst jene, die sich frei machen können, um gelegentlich in einem Retreat zu üben, werden ansonsten auch in der Welt handeln und ihre Praxis wieder integrieren und in sozialen Kontakten überprüfen müssen.

Es war deshalb sehr weise, daß der historische Buddha neben den Lehren über loslösende Meditationen auch Metta, die Entwicklung liebender Güte, unterrichtet hat. Er machte damit deutlich, daß es nicht allein um die eigene Entwicklung in Bezug auf die Erleuchtung geht, sondern das Mitgefühl der Maßstab ist, an dem man den Fortschritt der eigenen Praxis messen kann. Dieses ist allerdings wiederum abhängig von der Meisterung des eigenen Wesens.



In den Lodjong-Geistestrainings-Lehren, die die vier Schulen des Tibetischen Buddhismus überliefern, wird dies sehr deutlich. Dort heißt es, daß das einzige Kriterium für die Bemessung des Fortschrittes auf dem Weg ist, inwieweit jemand die eigene Ich-Anhaftung, also Egozentrik und emotionale Verblendung, überwunden hat. Die sogenannten "Sieben Punkte des Geistestraining", die auf den indischen Meister Atisha zurückgehen, fassen die Essenz den Mahayana-Buddhismus (des großen Pfades) zusammen, in dem sie nach einer recht kurz gehaltenen Einführung in die absolute Natur des Geistes auf die relative Ebene, das Verhalten des Übenden in der Welt, in Lebensumständen und anderen Menschen gegenüber, zu sprechen kommen. Aus dieser Sichtweise sind sogar schwierige Lebensumstände dafür geeignet, auf dem Pfad des Erwachens Fortschritte zu erzielen. Gewöhnliche, schwierige Leute, so heißt es, können für die oder den Übenden genauso gute LehrmeisterInnen sein, wie spirituelle Freunde, also Dharma-Meister und

Lehrer, vorausgesetzt man ist bereit zu lernen und an der Beobachtung und Entlarvung der eigenen Ich-Strukturen auch interessiert.

Eine weitere Besonderheit des Lodjong ist die hierin einmalig im Buddhismus gelehrt Meditation des Tonglen, des Nehmens und Gebens oder Annehmens und Aussendens in Verbindung mit dem Atem, einer erweiterten Form der Metta-Meditation. Dabei achtet die oder der Übende auf den Atem und verbindet das Einatmen mit einer Vergewärtigung anzunehmenden, tiefer wahrzunehmenden Leidens, in sich selbst, in anderen und ganz global, und das Ausatmen wird mit einer Hinwendung, Ausstrahlung, Weitergabe von Liebe und Mitgefühl verbunden.

Im Annehmen richtet man die Aufmerksamkeit auf den leidvollen Aspekt einer Situation, betrachtet sich selbst, andere Menschen, Tiere, das Netz der leidvollen Abhängigkeiten, in dem wir alle existieren. Mit dem Einatmen ist es, als würde man all dies noch näher an sich



herankommen lassen und geradezu in sich aufnehmen, wozu eine Überwindung von Widerständen in der Wahrnehmung notwendig sein wird. Man öffnet sich, versetzt sich hinein, verbindet sich tief.

Im Aussenden stellt sich die oder der Übende dann vor, wie eigenes Wohlergehen, Freude, Zuwendung, der Wunsch zu helfen und zu heilen von ihr oder ihm ausgehen, und läßt es zu anderen oder auch in das eigene System hinstrahlen, was auch wiederum eine tiefere Verbundenheit erzeugt, weshalb mir die Tonglen-Praxis geradezu als ideale Meditation für engagierten Buddhismus erscheint. Tonglen ist besonders dann als Übung geeignet, wenn wir direkt im Kontakt mit eigenem oder anderer Leiden stehen, dann nämlich wenn es schwierig ist, den Geist einfach nur ruhig zu halten und das aktuelle Thema zu ignorieren. Dann könnte Tonglen die Erfahrung von Leiden helfen in Liebe zu verwandeln, Unrat zu Kompost und Kompost wieder zu Rosen werden zu lassen.

Für die Entwicklung dieser Meditation ist es deshalb notwendig, auch in Zeiten größeren inneren Friedens zu üben und die Quelle von Liebe in sich selbst zu finden, damit uns dieses Selbstvertrauen in der Begegnung mit dem Leiden zur Verfügung steht. Es gilt auch hier, wie die siebte Achtsamkeits-Richtlinie des Intersein-Ordens von Thich Nhat Hanh sagt, in Berührung mit dem zu bleiben, was in dir und um dich herum, heilend, erfrischend und voller Wunder ist. Dies und Tonglen schließt sich keineswegs aus, sondern kann und muß sich ergänzen.

Aus der Sicht des Lodjong-Geistestraining müssen wir also nicht auf die Erleuchtung warten, bevor wir beginnen, uns für andere zu öffnen und uns vielleicht, zuerst geistig und dann auch möglichst praktisch, engagieren. Dies wäre eine geeignete meditative Vorbereitung für Ebene der Praxis eines engagierten Buddhismus und es gibt auch schon zahlreiche Zeugnisse dafür, wie beispielsweise die Tonglen-Meditation in verschiedenen Tätigkeitsbereichen



angewendet wurde und wird.

Abschließend darf ich an dieser Stelle noch darauf hinweisen, daß ich Seminare zum Lodjong-Geistestraining und zur Tonglen-Tonglen-Praxis in ganz Deutschland anbiete, eine Bücherliste zusammengestellt habe, die möglichst alle Publikationen hierzu zusammenstellt und auch jederzeit dankbar bin für Mitteilungen und Berichte über die Anwendung dieser Lehren in sozialen Projekten und im Alltag.