

TONGLLEN PRAXIS





bodhisattva edition

TONGLLEN PRAXIS



Das Wort Tonglen ist aus zwei tibetischen Worten
zusammen gesetzt.

“Tong-wa”

bedeutet alles eigene Gute und Glück den anderen Wesen zu schenken.

“Len-pa”

bedeutet alles Leid und negatives Karma der anderen auf sich zu nehmen, direkt auf das eigene selbstsüchtige Denken und es so zu vernichten.

All die Leiden der fühlenden Wesen -
mögen sie in mir heranreifen.
All mein eigenes Glück -
möge es den fühlenden Wesen zugute kommen.

Nagarjuna

Gendün Rinpoche über die Praxis des Gebens und Nehmens

Zunächst lassen wir den Geist völlig entspannen, in tiefer Ruhe hinein, ohne etwas festzuhalten. Wir ruhen in dem Gewahrsein, dass alles, was erscheint, unser eigener Geist ist, und betrachten die Erscheinungsformen nicht als getrennt von uns. Wir verweilen in dieser Weise mit völlig friedvollem Geist. Natürlich und ungezwungen richten wir dann die Aufmerksamkeit auf die Atembewegung, ohne dabei irgendetwas zu beabsichtigen. Wir folgen der Bewegung der Atmung, bis wir ihrer klar gewahr sind.

Dann beginnen wir mit dem Austausch.

Bei der Ausatmung stellen wir uns vor, dass weißes Licht aus unserem Herzen ausströmt und mit den Wesen vor uns verschmilzt. Dieses Licht steht für alle unsere guten Eigenschaften, unsere spirituellen Verdienste, alle positive Kraft und alles Heilsame, das wir seit anfangslosen Zeiten angesammelt haben, und in unse-

rem Bewusstsein gegenwärtig ist, alles woran wir uns freuen und was den Wesen Freude bereiten kann. Mit der Ausatmung schenken wir all dies und denken dabei, dass die Wesen vollkommen davon durchdrungen werden. Diese positive Kraft aus heilsamen Handlungen löst die Leiden, Krankheiten und Hindernisse aller Wesen auf, genauso, wie sich Nebel in den Strahlen der Sonne auflöst. Die Wesen empfinden große Freude und ein Gefühl großer Erleichterung. Sie werden erfüllt von Wohlsein, heilsamer Kraft und allen Qualitäten, die zum Erlangen von Glück und Befreiung nötig sind.

Bei der Einatmung stellen wir uns vor, dass wir schwarzen, dichten Rauch in unser Herz aufnehmen, der für die Krankheiten, Leiden und Schwierigkeiten der Wesen steht. Ihr Leid verschmilzt in die Offenheit des nicht haftenden Geistes, symbolisiert durch den Buddha in unserem Herzen. Wir denken, dass wir sie so von all ihren Leiden, ihrer Negativität und deren Ursachen, befreien und entwickeln große Freude darüber, so handeln zu können.

Natürlich ein- und ausatmend fahren wir mit diesem Austausch fort bis das Gefühl entsteht, alle Schwierigkeiten der Wesen angenommen und alles, was zu ihrem Glück und ihrem Erwachen beiträgt, gegeben zu haben.

Wir beginnen zunächst mit einzelnen Personen und dehnen diese Praxis nach und nach auf alle Wesen des Universums aus.

Schließlich lassen wir den Geist so gelöst wie möglich, in seiner natürlichen Dimension verweilen, der letztendlichen Wirklichkeit von Mahamudra, wo es keine Trennung zwischen Selbst und Anderen, zwischen Meditierendem und Meditationsobjekt gibt - jenseits aller Bezugspunkte in einem Zustand ursprünglicher Offenheit.

Es ist wichtig am Ende der Praxis in Leerheit zu verweilen, damit wir nicht Gefahr laufen zu glauben, dass wir wirklich das Leid anderer auf uns genommen haben und es jetzt tragen müssen. Um diese und auch alle anderen Fixierungen aufzulösen, verweilen wir zum Schluss der Meditation in Leerheit. Dabei verschwindet auch unsere Angst vom Leid der anderen belastet oder verunreinigt zu werden. Das Gewahrsein der Leerheit ist der beste Schutz gegen alle Ängste.

Bei dieser Praxis des Gebens und Nehmens beginnen wir zunächst mit uns selbst. Dann befassen wir uns als nächstes mit denen, die wir mögen und die uns nahe stehen. Darauf dehnen wir unsere Liebe auf alle aus, die uns bisher gleichgültig waren. Wir versuchen, ihr Leid zu empfinden und Sensibilität zu entwickeln. Dann können wir Liebe und Mitgefühl auch auf jene ausdehnen, die wir als Feinde betrachten oder als schwierig und unangenehm erleben. Dabei wird uns klar, dass sie Liebe und Mitgefühl am nötigsten brauchen, denn sie leiden sehr. Wir sollten niemanden aus unserer mitfühlenden Aktivität ausschließen und sogar jene bevorzugen, die wir als unangenehm empfinden.

Wird diese Meditation mit der richtigen Motivation ausgeführt, nimmt ganz allmählich unsere Fähigkeit zu, sie im Alltag anzuwenden. Die neuere innere Haltung erfasst allmählich alle unsere Handlungen von Körper, Rede und Geist. Wir sind zunehmend bereit, unsere eigenen Schwierigkeiten zu akzeptieren, und anderen zu helfen, sich von den ihren zu befreien. Wir teilen unsere guten Eigenschaften und heilsamen Handlungen mit allen Wesen, so dass ihnen die Früchte daraus zugute kommen. Dies wird uns letztendlich zum vollkommenen Erwachen führen.

Die zwei folgenden Anleitungen zur Tonglen Praxis
beruhen auf dieser Unterweisung von Gendün Rinpoche.

Kurze Anleitung zur Tonglen-Praxis

Sitze still in aufrechter Haltung,
lasse den Geist ruhig und entspannt,
halte nichts fest,
verweile so mit völlig friedvollem Geist.

Richte dann natürlich und ungezwungen
die Aufmerksamkeit auf die Bewegung des Atems,
ohne den Atem absichtlich zu beeinflussen.
Folge der Bewegung der Atmung, bis du ihrer klar gewahr bist.

Dann vergegenwärtige dir den Lama im Herzen,
hell leuchtend auf einer achtblättrigen Lotusblüte,
in einem ovalen nach oben geöffneten Zelt aus Licht.
Der Lama versinnbildlicht die ungeborene
von nichts getrübt Natur des Geistes.
Sammle deinen Geist darauf.

Tonglen mit sich selbst

Nun denke, dass du bei der Einatmung
schwarzen, dichten Rauch in dein Herz aufnimmst,
der all deine negativen Einstellungen,
all deine Leiden und Schwierigkeiten verkörpert.
Sie alle verschwinden wie Nebel unter der Sonne
in der Offenheit und Weite des nicht haftenden Geistes,
symbolisiert durch den Lama im Herzen.

Mit der Ausatmung geht nektargleiches weißes Licht vom Lama aus
und durchdringt vollkommen Körper und Geist.
Dein ganzes Sein wird von einem Gefühl
großer Erleichterung und tiefer Freude erfasst.
Körper und Geist werden erfüllt
von heilsamer Kraft und allen guten Eigenschaften,
die zum Erlangen von Glück und Befreiung nötig sind.

Fahre natürlich ein- und ausatmend mit diesem Austausch fort
bis das Gefühl entsteht,

dass du all deine Schwierigkeiten wirklich angenommen
und dir alles, was zu deinem Glück und Erwachen beiträgt, gegeben hast.

Tonglen mit Anderen

Richte nun dein Gewahrsein vor dir in den Raum und denke,
dass dort alle fühlenden Wesen, sichtbare wie unsichtbare,
in ihrer unermesslichen Zahl versammelt sind.

Deine Eltern, die Dir dein Leben gaben, deine Geschwister,
Verwandten und Freunde wie auch deine Feinde,
also all jene, mit denen du

in positiver oder negativer Weise verbunden bist,
befinden sich in der ersten Reihe.

Dahinter das Meer all der fühlenden Wesen,
die dir unbekannt oder gleichgültig sind.

Beginne die nachfolgende Praxis

des Gebens von Glück und des Nehmens von Leid
zunächst mit denen, die du magst und die dir nahe sind.

Dann wende dich all denen zu, die dir bisher gleichgültig waren
und die dir gänzlich unbekannt sind.

Und schließlich entwickle auch Liebe und Mitgefühl für jene,
die du als Feinde betrachtetest oder als schwierig und unangenehm erlebst.

Stelle Dir nun vor, wie bei der Ausatmung
nektargleiches, weißes Licht vom Lama in Deinem Herzen ausgeht
und mit den Wesen vor Dir verschmilzt.

Dieses Licht steht für all Deine guten Eigenschaften,
alle positive Kraft und alles Heilsame,
das Du seit anfangslosen Zeiten

in deinem Seinsstrom angesammelt hast
und das jetzt in Deinem Bewusstsein gegenwärtig ist.

Es ist die Verkörperung all dessen, woran Du Dich freust
und was den Wesen Freude bereiten kann.

Mit der Ausatmung schenkst Du all dies allen Lebewesen
und denkst, dass sie davon vollkommen durchdrungen werden.

So wie Nebel unter der Sonne lösen sich
all ihre Leiden, Krankheiten und Hindernisse auf.

Sie fühlen sich sehr erleichtert,

große Freude wird in ihnen geweckt
und erfüllt von Wohlsein und heilsamer Kraft
verfügen sie nun über all die Qualitäten,

die zum Erlangen von Glück und Befreiung nötig sind.

Bei der Einatmung stelle Dir vor,
dass alles Leid, alle Schwierigkeiten,
alles Dunkle und Schlechte der Wesen
in Form von schwarzem Rauch in Dein Herz strömt.
Ihr Leid löst sich augenblicklich
in der Offenheit des nichthaftenden Geistes auf,
der vom Lama im Herzen versinnbildlicht wird.
Nichts bleibt davon zurück, es belastet dich nicht.
Denke, dass Du die Wesen so von all ihrem Leid,
ihrer Negativität und deren Ursachen befreist
und entwickle große Freude darüber,
so handeln zu können.

Fahre natürlich ein- und ausatmend mit diesem Austausch fort,
bis das Gefühl entsteht,
alle Schwierigkeiten der Wesen angenommen
und alles gegeben zu haben,
was zu ihrem Glück und ihrer Befreiung beiträgt.

Meditation ohne Bezugspunkt

Schließlich lasse den Geist frei von allen Vorstellungen
so gelöst wie möglich in seiner natürlichen Dimension verweilen,
der absoluten Wirklichkeit,
wo es keine Trennung zwischen Selbst und Anderen,
Meditierendem und Gegenstand der Meditation gibt.
Jenseits aller Bezugspunkte in einem Zustand ursprünglicher Offenheit.

Ausführliche Anleitung zur Tonglen-Praxis

Sitze aufrecht und lasse den Geist ruhig und entspannt auf dem Wurzel-Lama im Herzchakra verweilen. Stelle dir vor, dass er in der Gestalt von Buddha Shakyamuni auf einer achtblättrigen Lotusblüte und flachen Mondscheibe sitzt. Sein Körper ist aus Energie und Licht gewoben und erstrahlt im goldenen Glanz von Weisheit und Mitgefühl. Er versinnbildlicht die ungeborene, makellose Natur deines eigenen Geistes, die vollkommen von Mitgefühl und Weisheit durchdrungen ist.

(Halte einige Augenblicke inne und verweile bei dieser Vorstellung.)

Lasse nun dein Gewahrsein bei der Atmung verweilen und nimm wahr, wie Ein- und Ausatmung kommen und gehen. Folge ihrer natürlichen Bewegung, ohne dich einzumischen, und fühle, wie Körper und Geist sich öffnen und durchlässig werden.

Tonglen mit sich selbst

Dann beginne Geben und Nehmen mit dir selbst und verbinde sie mit dem Atem. Stelle dir während der Einatmung vor, dass du all deine körperlichen Schmerzen und Gebrechen und auch all deine seelischen Leiden, deine Ängste und Sorgen, deine Unzufriedenheit und Suche, deine Ablehnung und Gleichgültigkeit, deinen Stolz und Neid und alle anderen negativen Einstellungen, die in Ungewahrsein und Egoismus wurzeln, wie auch all ihre karmischen Folgen, die deinen Körper und Geist blockieren und belasten, als schwarzen, dichten Rauch in dein Herz nimmst. Alle Negativität, alle Leiden und Schwierigkeiten verschmelzen mit dem Buddha im Herzen und lösen sich augenblicklich wie Nebel unter der Sonne in der vom Buddha symbolisierten Offenheit und Weite des nicht haftenden Geistes auf.

Mit der Ausatmung strahlen Mitgefühl und Weisheit
in Form von nektargleichem, weißen Licht vom Buddha aus.
Sie durchdringen vollkommen jede Zelle deines Körpers
und auch die dunkelsten und völlig vergessenen Winkel deines Geistes.
Dein ganzes Sein wird von einem Gefühl
großer Erleichterung und tiefer Freude erfasst.
Körper und Geist werden vom Nektar
des Mitgefühls und der Weisheit gereinigt und genährt,
und du erlangst alle guten Eigenschaften,
die für die Verwirklichung von echtem Glück und Freiheit nötig sind.

Fahre natürlich ein- und ausatmend mit diesem Austausch fort
und entwickle in dir immer mehr die Gewissheit,
dass du all deine negativen Seiten und Schwierigkeiten
wirklich annehmen und auflösen kannst,
und du auch imstande bist,
in dir alles Gute und Heilsame zu wecken,
das dich immer glücklicher machen und
zu vollkommener Freiheit führen wird.

Dann entspanne,
lasse den Geist natürlich und ungekünstelt,
ohne Absicht, offen und gewahr.

Tonglen mit Anderen

Stelle dir vor, dass Deine Eltern und Großeltern,
deine Geschwister, Verwandten und Freunde wirklich anwesend sind.
Gleichzeitig mit ihnen erscheinen vor dir auch all jene Wesen,
mit denen du eine negative oder feindselige Verbindung hast.
Hinter deinen Freunden und Feinden
ist das wogende Meer all der unermesslichen fühlenden Wesen,
die dir unbekannt oder gleichgültig sind.

Vergegenwärtige dir, dass all diese Wesen,
die wie du Wellen auf dem Ozean des Seins sind
und mit denen du im Netz abhängigen Entstehens
in tiefer Weise verbunden bist,
von Leid und der Ursache des Leids, gequält werden.

Denke: Sie alle möchten genau wie ich frei von Leid sein

und vollkommenes, unvergängliches Glück besitzen.

Wünsche: Ich will all ihre gegenwärtigen und zukünftigen Leiden
sowie die Quelle ihres Leids, ihre negativen Gefühle und Handlungen,
in mein Herz nehmen und ihnen frei von Bedauern
all mein Glück der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft schenken.

1/ Mit Eltern, Verwandten und Freunden

Beginne die Praxis des Nehmens von Leid und des Gebens von Glück
mit deinen Eltern, Verwandten und Freunden.

Stelle dir bei der Einatmung vor,
dass alles Leid, alle Schwierigkeiten, alles Dunkle und Schlechte,
das sie belastet und blockiert,
in Form von schwarzem Rauch in Dein Herz strömt
und sich dort im strahlenden Licht
von Buddhas Mitgefühl und Weisheit auflöst,
Denke, dass du sie von all ihrem Leid,
ihrer Negativität und deren Ursachen befreist
und entwickle große Freude darüber, so handeln zu können.

Stelle Dir bei der Ausatmung vor,
dass all dein Glück, alles Heilsame und Positive,
als strahlendes, nektargleiches Licht
vom Buddha in deinem Herzen ausgeht
und von Mitgefühl und Weisheit durchtränkt
in das Herz deiner Eltern, Verwandten und Freunde strömt.
Wie Nebel unter der Sonne lösen sich
all ihre körperlichen und geistigen Leiden und Hindernisse auf.
Sie fühlen sich sehr erleichtert, werden von großer Freude erfüllt
und verfügen jetzt über alle heilsamen Kräfte,
die für die Verwirklichung von Glück und Freiheit nötig sind.

Dann entspanne,
lasse den Geist natürlich und ungekünstelt,
ohne Absicht, offen und gewahr.

2 / Mit den unbekannten Wesen

Wende dich all den unermesslichen Wesen zu,
die dir bisher gleichgültig waren
und die dir gänzlich unbekannt sind.

Stelle dir bei der Einatmung vor,
dass alles Leid, alle Schwierigkeiten, alles Dunkle und Schlechte,
das sie belastet und blockiert,
in Form von schwarzem Rauch in Dein Herz strömt
und sich dort im strahlenden Licht
von Buddhas Mitgefühl und Weisheit auflöst,
Denke, dass du sie von all ihrem Leid,
ihrer Negativität und deren Ursachen befreist
und entwickle große Freude darüber, so handeln zu können.

Stelle Dir bei der Ausatmung vor,
dass all dein Glück, alles Heilsame und Positive,
als strahlendes, nektargleiches Licht
vom Buddha in deinem Herzen ausgeht
und von Mitgefühl und Weisheit durchtränkt
in das Herz all dieser unbekanntes Wesen strömt.
Wie Nebel unter der Sonne lösen sich
all ihre körperlichen und geistigen Leiden und Hindernisse auf.
Sie fühlen sich sehr erleichtert, werden von großer Freude erfüllt
und verfügen jetzt über alle heilsamen Kräfte,
die für die Verwirklichung von Glück und Freiheit nötig sind.

Dann entspanne,
lasse den Geist natürlich und ungekünstelt,
ohne Absicht, offen und gewahr.

3 / Mit den Feinden

Schließlich entwickle auch Liebe und Mitgefühl für jene,
die du als Feinde betrachtetest oder
als schwierig und unangenehm erlebst.
Stelle dir bei der Einatmung vor,
dass alles Leid, alle Schwierigkeiten, alles Dunkle und Schlechte,
das die feindlichen Wesen belastet und blockiert,
in Form von schwarzem Rauch in Dein Herz strömt

und sich dort im strahlenden Licht
von Buddhas Mitgefühl und Weisheit auflöst,
Denke, dass du sie von all ihrem Leid,
ihrer Negativität und deren Ursachen befreist
und entwickle große Freude darüber, so handeln zu können.

Stelle Dir bei der Ausatmung vor,
dass all dein Glück, alles Heilsame und Positive,
als strahlendes, nektargleiches Licht
vom Buddha in deinem Herzen ausgeht
und von Mitgefühl und Weisheit durchtränkt
in das Herz all der von dir abgelehnten Wesen strömt.
Wie Nebel unter der Sonne lösen sich
all ihre körperlichen und geistigen Leiden und Hindernisse auf.
Sie fühlen sich sehr erleichtert, werden von großer Freude erfüllt
und verfügen jetzt über alle heilsamen Kräfte,
die für die Verwirklichung von Glück und Freiheit nötig sind.

4 / Meditation ohne Bezugspunkt

Lasse schließlich den Geist gelöst und natürlich
in seiner wahren Natur verweilen,
frei von aller Trennung zwischen dir selbst und anderen,
zwischen Meditierendem und Gegenstand der Meditation,
jenseits aller Bezugspunkte in einem Zustand ursprünglicher Offenheit.

Arbeit im Alltag

Vergegenwärtige dir die Übung des Gebens von Glück und
des Nehmens von Leid auch in den alltäglichen Verrichtungen.
Arbeite beständig damit
und entwickle immer mehr die Gewissheit,
dass du alle negativen Seiten und Schwierigkeiten der Wesen
wirklich annehmen und auflösen kannst;
und du auch imstande bist,
in ihnen alles Gute und Heilsame zu wecken,
das sie immer glücklicher machen
und zu vollkommener Freiheit führen wird.

Keine Furcht vor Tonglen

Ein Schüler von Khenchen Tashi Öser lebte als Einsiedler im Gebirge. Als ein Diener seiner Familie starb, sprach er Gebete für ihn, und eines Nachts träumte er, dass der Mann in einer der heißen Höllen wiedergeboren war. Nach dem Aufwachen begab er sich sofort zu Khenchen Tashi Öser, erzählte ihm von seinem Traum und bat ihn, an den gestorbenen Diener zu denken und für ihn zu beten. Der Meister erwiderte: ‚Ich werde an ihn denken, aber du solltest gleichzeitig Tonglen für ihn machen. Wenn du dies immer und immer wieder tust, wird der Diener aus den Höllengebieten befreit.‘ Der Einsiedler kehrte in seine Höhle zurück und praktizierte Tonglen ohne Unterlass. Nach sieben Tagen stellte er fest, dass sein Körper mit Blasen bedeckt war. Dies für ein Zeichen haltend, ging er wiederum zu Khenchen Tashi Öser. ‚Ihr habt mir gesagt, ich solle die Praxis von Tonglen üben, und nun ist mein Körper mit Blasen bedeckt, als ob ich mich verbrannt hätte.‘ ‚Dies ist tatsächlich ein Zeichen‘, erwiderte ihm sein Lehrer. ‚Dein ehemaliger Diener ist nun aus den Höllen befreit. Und dies zeigt auch, dass du fähig bist, Glück zu geben und Leid zu nehmen.‘

Wenn die Schüler von Adzom Drugpa TONGLÉN praktizierten, taten sie dies besonders im Gedanken an Menschen, die viele und schwere negative Taten begangen hatten. Und als sie einige Übung in dieser Meditation hatten, kam es häufiger vor, dass sie spürten, wie ihr Erkenntnisvermögen sich trübte und ihre Verdunkelungen zunahmten. Wenn derartige Zeichen auftreten sollten sie nicht als Hinweis genommen werden, dass uns in Zukunft Leiden erwartet.

Geshe Karak Gomchung betete sein ganzes Leben lang: ‚Möge ich anstelle von solchen, die schlechte Taten angehäuft haben, in der Hölle wiedergeboren werden.‘ Tag und Nacht pflegte er so zu beten. Aber kurz vor seinem Tod sagte er: ‚Meine Gebete haben sich nicht erfüllt. Es sieht so aus, als ob ich im Reinen Gefilde der Großen Freude wiedergeboren werde. Ich sehe überall nur Blüten regnen und Gärten voller Blumen. Obwohl ich gebetet habe, dass alle Wesen in Dewachen geboren werden und ich für sie in den Höllen, scheine ich nicht dorthin zu gehen.‘ Dies ist die Art von Resultat zu dem die Praxis des Tonglen führt.

Dilgo Khyentse Rinpoche



bodhisattva edition