

Pema Chödrön

TONGLÉN

Der tibetische Weg mit sich selbst
und anderen Freundschaft
zu schließen

Herausgegeben von Tingdzin Ötro

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau



Copyright © der deutschen Ausgabe:
2001 by Arbor Verlag, Freiamt

Published by arrangement with Vajradhatu Publications, Halifax,
Nova Scotia, Canada.

Copyright © 2001 by Pema Chödrön
„Four Limitless Ones“ © 1977,
„Dedications of Merit“ © 1978,
„Bodhisattva Vow“ © 1982,
„Friendliness“ © 1997, by the Nalanda Translation Committee. All
rights reserved. Used by permission of the Nalanda Translation Com-
mittee, 1619 Edward Street, Halifax, Nova Scotia b3h 3h9. „Com-
mentary on Maitri Bhavana“ by Chögyam Trungpa © 1982 Chögyam
Trungpa. ll rights reserved. sed by permission of Diana J. Mukpo.

Titelfoto von © Andy Karr, 2001
Autorenbild von © Luke Iwabuchi, 2001

Aus dem amerikanischen Englisch
übersetzt von Stephan Schuhmacher

1. Auflage 2016 (unveränderte Neuausgabe der 4. Auflage 2011
ISBN 978-3-924195-73-1)
Druck und Verarbeitung: Westermann, Krugzell

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-182-8

Mögen alle fühlenden Wesen sich des Glücks und der Wurzel
des Glücks erfreuen.

Mögen sie alle frei sein vom Leiden und der Wurzel des Leidens.

Mögen sie nicht getrennt sein von der großen Glückseligkeit
ohne jedes Leiden.

Mögen sie verweilen im großen Gleichmut, frei von Leidenschaft,
Zorn und Voreingenommenheit.

Inhalt

Vorwort	11
----------------------	-----------

1. Tonglen im täglichen Leben	15
--	-----------

- Sitzen als Grundlage
- Wunschgebete sprechen
- Übung der Gleichheit
- Unser Herz öffnen
- Tonglen im Augenblick
- Tonglen auf der Straße
- Sich an die Stelle anderer versetzen

Tonglen auf dem Kissen	31
-------------------------------------	-----------

- Eine Liste machen
- Die vier Abschnitte
- Zurück zum Sitzen

3. Sich die Übung zu eigen machen 49

Verschiedene Themen
Das Herz weit machen
Die Barrieren auflösen
Den Fluß in Gang bringen
Spontanes Tonglen
Den Kreis des Mitgefühls ausdehnen
Die Konfrontation mit sich selbst
Mitgefühl ausstrahlen
Maitri Bhavana
Sukhâvatî

4. Was tun, wenn wir steckenbleiben? 59

Die Motivation bekräftigen
Die Vier Erinnerungen
Hindernisse als den Pfad benutzen
Fünf verbreitete Hindernisse
Andere Stützen der Übung

5. Hilft Tonglen wirklich? 77

6. Fragen und Antworten 81

Allgemeine Fragen
Fragen zur Technik
Tonglen für Alltagssituationen

ANHANG

Die fortlaufende Bodhichitta-Praxis 115

Die Übung des Absoluten Bodhichitta

Die Übung des Relativen Bodhichitta

Lojong-Praxis

Das Kultivieren von Maitri und Mitgefühl 119

Die Maitri-Übung in sieben Abschnitten

Zeiteinteilung bei der Praxis 123

Praxis in der Gruppe

Praxis zu Hause

Tägliche Rezitationen 125

Die Vier Grenzenlosen

Das Bodhisattva-Gelübde

Wunschgebete

Widmungen des Verdienstes

Die Freundlichkeit

Maitri Bhavana 131

Instruktionen für den Übungsleiter

Kommentar zum Maitri Bhavana

von Chögyam Trungpa Rinpoche

Glossar 137

Literaturverzeichnis 143

Nützliche Adressen 147

Vorwort

Seit einigen Jahren gibt Pema Chödrön nun Lojong-Seminare und unterweist Menschen in Nordamerika und Europa in der Praxis des Tonglen. Früher war die Übung des Tonglen in der Gemeinschaft von Shambhala International eine Praxis, die einem kleineren Kreis vorbehalten war. Sie durfte nur von jenen geübt werden, die das formelle Bodhisattva-Gelübde abgelegt hatten. Heute ist sie, zum großen Teil Dank der Lehrtätigkeit von Pema Chödrön, eine sehr viel weiter verbreitete Praxis geworden.

Es kommt vor, daß Menschen, die während eines Wochenendseminars ihre ersten Tonglen-Unterweisungen erhalten haben, danach praktisch auf sich selbst gestellt weiterüben müssen. Auch wenn sie sich durch die Unterweisungen inspiriert fühlen, mag es sein, daß es ihnen schwerfällt, sie allein zu Hause in die Tat

umzusetzen. Dann kann es sein, daß sie den Mut verlieren und die Praxis vielleicht sogar ganz aufgeben. Das vorliegende Buch soll einerseits jenen helfen, die gerade erst mit der Praxis begonnen haben, und andererseits erfahreneren Praktizierenden ermöglichen, ihr gegenwärtiges Verständnis der Praxis zu vertiefen. Es wird auch für Meditationslehrer ein nützliches Nachschlagewerk sein.

Das Buch ist in erster Linie praxisorientiert, denn Pema hat die Sicht der Kultivierung von Bodhichitta und die ihr zugrundeliegende Philosophie bereits in anderen Büchern diskutiert. Wer diese Sicht weiter erkunden will, der sollte *Beginne, wo du bist* lesen (vor allem die Kapitel eins bis sechs) und *Geh an die Orte, die du fürchtest*.

Für Menschen in den Anfangsgründen der Praxis sind Begriffe, die ihnen nicht vertraut sein könnten, beim ersten Auftauchen kursiviert und im Glossar erklärt.

Die Autorin geht davon aus, daß Menschen, die dieses Buch lesen, bereits mit der Praxis der sitzenden Meditation, dem „Sitzen“, vertraut sind, die für den rechten Zugang zur Übung des Tonglen eine wesentliche Voraussetzung ist. Wer es nicht ist, der findet die grundlegende Technik in allen früheren Büchern Pemas beschrieben; allerdings wäre es besser, sie in persönlichem Kontakt mit einem Meditationslehrer zu erlernen. Tonglen ist ursprünglich eine buddhistische Praxis. Doch da es eine Übung ist, die uns in Kontakt bringt mit der Essenz unseres Menschseins – Liebende Güte und Mitgefühl –, kann im Grunde jeder-mann davon profitieren. Sie kann von Anhängern jeglicher religiösen Tradition ausgeübt werden, ebenso wie von Menschen, die es vorziehen, keinem religiösen Weg zu folgen.

* Wenn im Zusammenhang mit Meditation (und in diesem Buch) vom „Sitzen“ die Rede ist, so ist damit üblicherweise die formelle „Meditation im Sitzen“, die „sitzende Meditation“ oder „Sitzmeditation“ gemeint. (Anm. d. Übers.)

TONGLEN

Der tibetische Weg mit sich selbst
und anderen Freundschaft zu schließen

Die Übung im Alltag besteht einfach darin, vollkommene Hingabe an und totale Offenheit für alle Situationen und Gefühle sowie für alle Menschen zu entwickeln – alles ganz und gar und rückhaltlos, ohne mentale Blockaden, auf eine Weise zu erfahren, bei der man sich niemals entzieht oder sich auf sich selbst zurückzieht.

Chögyam Trungpa Rinpoche

Tonglen im täglichen Leben

Alle fühlenden Wesen ohne Ausnahme besitzen *Bodhichitta*, also die angeborene Zartheit des Herzens, seine natürliche Neigung, zu lieben und sich um andere zu kümmern. Um uns gegen die Erfahrung von Schmerz und Unbehagen abzuschildern, haben wir jedoch im Laufe der Zeit massive Barrieren aufgebaut, die unsere Zartheit und Verletzlichkeit überdecken. Das führt dazu, daß wir oft der Entfremdung, Wut und Aggressivität anheimfallen und uns der Sinn des Lebens abhanden kommt – sowohl auf der individuellen als auch auf der globalen Ebene. Auf der ständigen Jagd nach dem Glück haben wir uns, ohne es zu beabsichtigen, nur noch größeres Leiden aufgeladen.

Tonglen, oder die Übung des Aussendens und Empfangens, ehrt diesen Prozeß der Verhärtung und Abschottung um, indem es Liebe und Mitgefühl kultiviert. Statt vor Schmerz und Unbehagen davonzulaufen, nehmen wir sie in der Praxis des Tonglen voll und ganz zur Kenntnis und machen sie uns ganz zu eigen. Statt ständig auf unseren eigenen Problemen herumzureiten, ersetzen wir uns in die Situation anderer Menschen und würdigen unsere gemeinsame Teilhabe am Menschsein. Dann beginnen die Barrieren zu schmelzen, und unser Herz und Geist fangen an, sich zu öffnen.

Bevor ich mich der formellen Tonglen-Praxis zuwende, möchte ich an einigen Beispielen aufzeigen, wie wir die Haltung des Tonglen in unser Alltagsleben integrieren können. Denn schließlich ist der entscheidende Punkt einzig und allein, wie wir unseren Alltag leben – ob wir es mit *Maitri* und Mitgefühl für uns selbst und für andere tun. Außerdem wird uns die formelle Praxis viel leichter fallen, wenn wir uns zuvor täglich in der allgemeinen Haltung des Tonglen geübt haben.

Trungpa Rinpoche empfahl seinen Schülern immer, ihr Leben als ein Experiment anzusehen. Das sollte heißen: Seid neugierig, seid offen und ohne Erwartungen; dann seht zu, was geschieht, und lernt aus euren Erfahrungen. Aus diesem Grund schlage ich meinen Schülern oft vor, sie sollten erst einmal einen begrenzten Zeitraum – sagen wir drei Monate oder ein Jahr – der Arbeit mit dem Tonglen-Ansatz widmen, um einfach herauszufinden, wie sich das auf ihr Leben auswirkt. Wir sollten allerdings nicht glauben, daß wir diese Praxis in einer derart kurzen Zeit meistern können. Im Grunde ist Tonglen eine Übung für den Rest unseres Lebens.

Sitzen als Grundlage

Ein guter Anfang für unsere Schulung in der Tonglen-Haltung ist es, wenn wir jeden Tag ein wenig Sitzen oder *Shamatha-Vipashyanâ* üben. Das ist ein Weg, uns über unseren gegenwärtigen Bewußtseinszustand klarzuwerden – so, als hielten wir uns selbst einen Spiegel vor. Insbesondere müssen wir Standhaftigkeit kultivieren, den Mut und die Geduld, einfach zu sitzen mit allem, was während der Meditation in uns aufsteigt. Ansonsten werfen uns die Emotionen, die das Tonglen hervorruft, nur allzu leicht von unserem Sitzkissen. Deshalb ist es immer angeraten, jede Tonglen-Übung mit Sitzen zu beginnen und abzuschließen. Auch wenn Sie gerade nicht auf dem Kissen sitzen oder sich in einer Meditationshalle befinden, können Sie mit der Übung von Achtsamkeit und Gewahrsein experimentieren.

Sie können diese Übung als ein Hilfsmittelbenutzen, das Sie mit Ihrem Fühlen im gegenwärtigen Augenblick in Berührung bringt. Manchmal zum Beispiel, wenn ich allein bin oder mich in einer friedlichen Umgebung befinde – bei einem Spaziergang im Wald, während ich still aus dem Fenster meiner Hütte in die Ferne schaue oder auf einer Bank am Meer sitze –, lasse ich einfach ab von meinen Gedanken und versuche zu sehen, was darunter liegt.

Das ist in der Tat die Essenz der Achtsamkeitspraxis: immer wieder in die Unmittelbarkeit unserer gegenwärtigen Erfahrung zurückkehren und alles Nachdenken und Urteilen darüber loslassen. Wahrscheinlich werden Sie dann entdecken, daß da etwas übrigbleibt, wenn Sie all die Gedanken und Skripts haben fallen lassen. Was bleibt, ist die Unmittelbarkeit der Sinneswahrnehmungen – Sehen, Riechen, Tastsinn und so weiter – sowie ein Gefühl oder eine Stimmung.

So könnte das Gefühl unter Ihren Gedanken zum Beispiel eines von Selbsthaß sein. Wenn Ihre Gedanken dann wieder hervorsprudeln, nehmen sie leicht die Form an von „schlecht, schlecht; gut, gut; du solltest, du darfst nicht“. Sobald Sie merken, daß Sie solche Gedanken hegen, lassen Sie sie einfach los und kehren zur Unmittelbarkeit Ihrer Erfahrung zurück. Das ist an sich schon die Übung von Maitri, des Sich-mit-sich-selbst-Anfreundens.

Wunschgebete sprechen

Ich bin ein großer Fan von Wunschgebeten. Meiner Auffassung nach sind sie eine große Hilfe auf dem Weg, weil sie uns helfen, in Kontakt mit unserer Motivation zu bleiben und Bodhichitta zu entwickeln. Die Lojong-Losung „Zwei Aktivitäten: eine zu Beginn und eine am Ende“ empfiehlt uns, jeden Tag damit zu beginnen und abzuschließen, daß wir unsere Motivation, alle Barrieren aufzulösen, unser Herz zu öffnen und uns anderen Menschen zuzuwenden, bekräftigen. So könnten Sie jedesmal ein Wunschgebet sprechen, wenn Sie morgens aufwachen und bevor Sie abends einschlafen. Sie können dabei Ihre eigenen Worte wählen oder ein traditionelles Wunschgebet wie die „Vier Grenzenlosen“ oder das „*Bodhisattva-Gelübde*“ sprechen (siehe das Kapitel „Tägliche Rezitationen“, Seite 125).

Manchmal haben Sie vielleicht das Gefühl, daß die formelle Praxis des Tonglen Sie im Moment überfordert. Wenn das der Fall ist, könnten Sie einfach das Wunschgebet sprechen: „Möge ich eines Tages fähig sein, mein Herz ein wenig weiter zu öffnen, als es mir heute möglich ist.“ Gehen Sie auf diese Weise damit um, dann kommen keine Schuldgefühle und keine Selbstbezeichnungen ins Spiel. Da ist einfach der aufrichtige Wunsch zu wachsen.

Übung der Gleichheit

Die Übung der Gleichheit ist eine Art und Weise, eine Verbindung zu anderen fühlenden Wesen herzustellen und zu erkennen, daß wir alle in einem Boot sitzen. Es ist eine allgemein menschliche, schlichte Wahrheit, daß jedermann glücklich sein und Leid vermeiden möchte, genau wie wir selbst. So wie Sie selbst, will jeder Mensch Freude empfinden, akzeptiert und geliebt sein, respektiert und geschätzt werden für seine einzigartigen Qualitäten. Ein jeder möchte gesund sein und sich in seiner Haut wohl fühlen. So wie Sie selbst, will niemand ohne Freunde und einsam dastehen, von anderen verachtet werden, rank sein oder sich wertlos und deprimiert fühlen.

Die Übung der Gleichheit soll Sie immer dann, wenn Sie einer anderen Person begegnen, an diese einfache Tatsache erinnern. Sie denken: „Genau wie ich, wäre dieser Mensch gern glücklich; genau wie ich, möchte er nicht leiden.“ Sie können sich dafür entscheiden, dies einen ganzen Tag lang zu üben oder nur für eine Stunde oder fünfzehn Minuten. Ich schätze diese Übung sehr, weil sie die Schranke der Gleichgültigkeit gegenüber der Freude anderer Menschen, gegenüber ihrem persönlichen Schmerz und ihrer wundervollen Einzigartigkeit durchlässig macht.

In „Der Weg des Bodhisattva“ betont der große indische Meister und Dichter Shântideva, wie wichtig es ist, über die Gleichheit von Ich und anderen auf diese Weise zu meditieren:

Bemühe dich zuerst, zu meditieren

Über die Gleichheit von dir selbst und anderen.

In Freude und Leid seid ihr gleich.

Behüte darum alle anderen genauso wie dich selbst.

Jeffrey Hopkins, der zehn Jahre lang Übersetzer des Dalai Lama war, erzählt folgende Geschichte über seine Reisen mit dem Dalai Lama im Westen. Wo immer sie hinkamen, pflegte der Dalai Lama auf Englisch zu sagen: „Jeder Mensch wünscht sich Glück und will nicht leiden.“ Zuerst dachte Jeffrey: „Warum sagt er das nur ständig“, denn es schien ihm allzu simpel und gewöhnlich. Aber nach einiger Zeit begann die Botschaft tiefer in sein Bewußtsein einzusinken, und er dachte sich: „Ja, genau das ist es, was ich brauche!“ Es ist ganz einfach – aber es ist auch zutiefst wahr ... und es war genau die Art von Unterweisung, die er selbst nötig hatte.

Anfangs mag uns diese Praxis als Gemeinplatz und ziemlich seicht vorkommen. Aber glauben Sie mir: Sie ist ein wahrer Augenöffner. Sie macht uns demütig, weil sie uns unsere Gewohnheit, uns selbst für das Zentrum der Welt zu halten, vor Augen führt. Durch die Übung bestätigen wir, daß wir alle teilhaben am Menschsein; wir stellen eine überraschend intime Beziehung zu den anderen her. Sie werden so etwas wie Familienmitglieder für uns, und das trägt dazu bei, unsere Isolation und Einsamkeit aufzulösen.

Unser Herz öffnen

Die Übung des Öffnens unseres Herzens hat zwei Aspekte: Glück teilen und Schmerz annehmen. Das heißt zuerst einmal: Wenn in Ihrem Leben irgend etwas besonders Erfreuliches geschieht, dann wünschen Sie sich, daß andere an Ihrer Freude teilhaben können. Zum anderen heißt es: Wenn Sie irgendeine Form von Leiden erfahren, dann denken Sie, daß viele andere Menschen ebenfalls leiden, und Sie hegen den Wunsch, sie mögen frei sein vom

Leiden. Das ist das Wesentliche der Tonglen-Haltung: Sind die Umstände angenehm, denkst du an andere; sind die Umstände schmerzlich, denkst du an andere. Sollte diese Praxis das einzige sein, woran Sie sich nach der Lektüre dieses Buches noch erinnern, so wird sie doch Ihr Leben und das aller Menschen, mit denen Sie in Kontakt kommen, bereichern.

Glück teilen

Wenn Sie in Ihrem Leben irgendeine Freude, irgendetwas Angenehmes erfahren – ob Sie sich an einem strahlenden Frühlingstag freuen, ein gutes Mahl genießen, mit einem niedlichen Haustier spielen oder unter einer wohltuenden heißen Dusche stehen –, dann nehmen Sie es bewußt wahr und genießen Sie es! Solche einfachen Freuden können uns viel Glück, Sanftheit sowie ein Gefühl der Erleichterung bescheren. Es gibt viele solcher flüchtigen goldenen Momente in unserem Leben, aber wir hasten gewöhnlich einfach über sie hinweg. Der erste Teil der Übung besteht einfach darin, innezuhalten, diese Momente bewußt wahrzunehmen und ganz auszukosten. Als nächstes hegen Sie dann den Wunsch, auch andere Menschen mögen diese Freude erfahren. Wenn Sie das häufiger üben, werden Sie wahrscheinlich feststellen, daß Ihnen diese Augenblicke des Glücks und der Zufriedenheit immer häufiger auffallen.

Üben Sie auf diese Weise das Geben, dann gehen Sie nicht achtlos an ihrem eigenen Glück und Ihrer eigenen Freude vorbei. Wenn Sie zum Beispiel eine Schüssel köstlicher Erdbeeren essen, dann denken Sie nicht etwa: „Ach, du solltest diese Erdbeeren eigentlich nicht derart genießen. Denk doch nur an all die armen Menschen, die nicht mal ein Stück Brot zu essen haben!“ Statt dessen können Sie denken: „Ahh! Was für eine herr-

liche Erdbeere. Selten so etwas Köstliches gegessen!“ Sie können Ihre Erdbeere aus vollem Herzen genießen. Aber dann denken Sie: „Ich wünschte, jedermann könnte diese Freude teilen; ich hoffe, daß alle Menschen die Gelegenheit haben, sich ebenfalls an solcher Köstlichkeit zu freuen.“

Sie könnten auch an einen persönlichen Besitz denken, er Ihnen viel Freude bereitet, etwa Ihren Lieblingspullover oder Ihre liebste Krawatte, und sich dann vorstellen, daß Sie diese Dinge Menschen schenken, denen Sie begegnen. Bei dieser Übung geht es nicht tatsächlich darum, etwas wegzuschenken, denn Sie arbeiten ja auf der Ebene der Imagination. Aber die Übung macht Sie aufmerksam auf Ihre Gewohnheit, an Dingen festzuhalten, sich zu verschließen und nicht mit anderen teilen zu wollen. Im Verlauf der Übung gewinnen Sie Zutrauen zu ihrem inneren Reichtum – der Tatsache, daß Sie anderen stets sehr viel zu geben haben.

Treya Wilber beschreibt diese Art der Übung des Gebens in dem Buch *Mut und Gnade*, das von ihrem Kampf gegen eine tödlichen Krebserkrankung berichtet. Sie hatte schon längere Zeit Tonglen geübt. Eines Tages verlor sie ein Halskettchen mit einem goldenen Stern, das ihre Eltern ihr geschenkt hatten; es war so etwas wie ein Glücksbringer für sie gewesen, und sie hatte es in ihren schwersten Zeiten während Chemotherapie und Operationen getragen. Als sie es nicht mehr wiederfinden konnte, schien ihr das ein schlechtes Omen zu sein und sie war sehr niedergeschlagen. Aber aufgrund ihrer Übung des Tonglen kam ihr plötzlich die Idee, Millionen dieser Sterne zu visualisieren und sie allen Menschen, denen sie begegnete, zum Geschenk zu machen. Während sie auf diese Weise übte, wurden ihr all ihre Gewohnheitsmuster des Begehrens, Anhaftens und Festhaltens überdeutlich vor Augen geführt, und so begann sie alle Dinge

wegzuschenken, sobald ihr auffiel, daß sie daran hing. Das half ihr zwar nicht immer, ihr Anhaften zu überwinden, aber durch diese Übung entwickelte sie Mitgefühl mit allen Menschen, die in einer ähnlichen Situation waren wie sie – die gute Absichten hatten, diesen aber nicht immer gerecht werden konnten. Mit Hilfe dieser Praxis sah sie durch persönliche Erfahrung ein, daß sie den Verlust des Sterns durchaus verschmerzen konnte, und, was noch wichtiger war, sie entdeckte, welche Freude es macht, vom Festhalten abzulassen und anderen etwas zu geben.

Schmerz annehmen

Der zweite Teil dieser Praxis ist für schon ein wenig fortgeschrittene Übende. Versuchen Sie sich deshalb erst dann damit, wenn Sie sich mit dem Grundgedanken anfreunden können. Wenn Sie etwas Unangenehmes, Schmerzhaftes oder Unerfreuliches erfahren, dann nehmen Sie es zuerst einmal aufmerksam zur Kenntnis. dann wünschen Sie sich, alle anderen Menschen mögen vollkommen frei von diesen Dingen sein, und Sie stellen sich vor, daß Sie alles, was den Menschen Erleichterung verschaffen könnte, zu ihnen aussenden.

Wenn Sie sich zum Beispiel niedergeschlagen fühlen, dann sagen Sie sich selbst: „Da ich mich sowieso niedergeschlagen fühle, möge ich dieses Gefühl vollkommen annehmen, so daß andere Menschen davon frei sein können.“ Oder: „Wenn ich schon Zahnschmerzen habe, möge ich sie völlig annehmen, so daß andere Menschen davon frei sein können.“ Senden Sie dann das Gefühl der Linderung des Schmerzes zu ihnen aus. Tun Sie das ganz einfach, ohne sich viele Gedanken über die Logik dieser Übung zu machen.

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen,
ausführliche Leseproben aller unserer Bücher,
einen versandkostenfreien Bestellservice und
unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr
finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Pema Chödrön:

www.arbor-verlag.de/pema-choedron

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert
regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden
Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere
Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de