

Tonglen

Diese Form der Meditation stammt aus dem Tibetischen Buddhismus und dient der Aktivierung des Mitgefühls zur Linderung von Leiden. Untenstehend habe ich sie aufgeschrieben, wie ich sie praktiziere und in Gruppen anleite.

Den meisten von uns widerstrebt es, das Leiden einzuladen. Das ist eine ganz natürliche Haltung. Wenn du dich aber stabil genug erlebst, dann kannst du dich bereit erklären, deine Herzenskraft zur Verfügung zu stellen zur Transformation von Leiden von andern Wesen.

Wenn du aber selbst leidend bist und schwer trägst am Leben, dann kannst du dein eigenes Leiden einladen, sich zu zeigen und dir selbst Mitgefühl und Liebe zukommen lassen.

Zentral ist, dass wir unterscheiden zwischen Mitgefühl und Mitleiden. Im Mitleiden sind wir handlungsunfähig, das Leiden kann uns erdrücken und wir haben nicht mehr die Möglichkeit, etwas zur Linderung beizutragen. Im Mitgefühl nehmen wir das Leiden wohl zu Herzen, sind aber gleichzeitig da mit dem Wunsch, Leiden zu lindern und verbunden mit der Heilkraft der Liebe und des Mitgefühls. So kann unser Herz zu einem Transformator werden.

- Sitze in deiner gewohnten Meditationshaltung in der Achtsamkeit auf den Atem. Lass die Gedanken zur Ruhe kommen.
- Wenn deine Atmung ruhig geworden ist und du bereit bist, einen Schritt weiter zu gehen, erinnere dich an eine Situation, in der du Liebe oder Mitgefühl erfahren hast. Sei es, dass du jemanden oder etwas geliebt hast oder dass dir Liebe oder Mitgefühl entgegengebracht wurde.
- Gib dich dieser Erfahrung hin, lass dir Zeit, darin zu verweilen und nimm wahr, wie sich Liebe oder Mitgefühl in deinem Herzen anfühlt. Verweile bei der Körpererfahrung.
- Wenn du diese Liebesempfindung stabil in dir erfährst und du bereit bist, öffne dich für das Leiden von andern Menschen. Vielleicht ist es eine bestimmte Person, die Unterstützung braucht, vielleicht ist es eine Menschengruppe, die leidet, vielleicht öffnest du dich einfach für das, was sich dir zeigen will.
- lade das Leiden, den Schmerz, die Not dieser Lebenssituation in dein Herz ein beim Einatmen.
- Ausatmend lässt du Liebe, Mitgefühl in diese Situation strömen
- Einatmend amtest du Leiden ein, ausatmend Liebe, Mitgefühl aus. ... verweile darin. Wenn nötig, hole dich einfach immer neu zurück in diese Mediationsform
- Nimm die Veränderungen wahr in deinem Herzen

- Falls es irgendwann zu viel wird und du das Mitgefühl nicht mehr halten könntest, kehre zurück an deine Erinnerung an die Erfahrung von Liebe oder Mitgefühl und schenke dir diese Qualität selber.

Schliesse die Meditation ab mit einem Gebet oder einfach mit dem Wunsch, mögen diese Menschen und auch du selber gesund und glücklich sein, mögen alle in Geborgenheit und Frieden leben können.

Eine christliche Entsprechung

findet sich bei Teilhard de Chardin. Angesichts des Kriegsleides, das er miterlebt hat, betete er:

Gott, ich will dir auf dem Altar der ganzen Erde die Arbeit und die Mühsal der Welt darbringen.

Alles, was im Laufe dieses Tages in der Welt zunehmen, alles, was abnehmen – und auch alles, was sterben wird –, siehe, Gott, ich bemühe mich, es in mir zu versammeln, um es dir darzureichen.

Über alles Leben, das an diesem Tage keimen, wachsen, blühen und reifen wird, sage neu:

«Das ist mein Leib!»

Und über alles Leben, das abnehmen, welken, sterben wird, sage neu:

«Das ist mein Blut!»

(Ergänzung CN)