

Es gibt Zeiten, in denen alles schieft und die Welt scheinbar über uns zusammenbricht. Für Menschen, die nicht nur ihre Probleme lösen, sondern auch daraus lernen und daran wachsen wollen, bietet der Buddhismus konkrete Hilfestellung an.

Das Buch enthält:

- Mittel und Wege, um schmerzliche Gefühle zur Entwicklung von Weisheit, Mitgefühl und Mut nutzbar zu machen
- Transformative Atem- und Visualisierungsübungen
- Formen der Verständigung, die auch andere Menschen ermutigen, sich zu öffnen, statt zuzumachen
- Übungen zur Veränderung von Gewohnheitsmustern
- Drei Methoden zur Arbeit mit chaotischen Situationen

ISBN 3-455-11202-1

Pema Chödrön Wenn alles zusammenbricht Hilfestellung für schwierige Zeiten



H O F

M P E



Gegen den Strich

Tonglen stellt die übliche Logik, nach der wir Leid aus dem Weg gehen und Vergnügen suchen, auf den Kopf. Im Verlauf dieser Übung befreien wir uns von uralten selbstsüchtigen Gewohnheitsmustern. Wir beginnen sowohl uns selbst als auch andere zu lieben; wir beginnen sowohl für uns selbst als auch für andere zu sorgen. Tonglen weckt unser Mitgefühl und schenkt uns eine weitere Sicht der Wirklichkeit.

Damit wir Mitgefühl für andere empfinden können, müssen wir Mitgefühl mit uns selbst haben. Speziell wenn es um Mitgefühl für Menschen geht, die ängstlich, zornig, eifersüchtig, abhängig von Süchten, arrogant, stolz, geizig, selbstsüchtig, gemein oder was auch immer sind: Wenn wir uns um diese Menschen kümmern wollen, dürfen wir nicht vor der schmerzlichen Entdeckung all dieser Eigenschaften in uns selbst davonlaufen. Tatsächlich ist es möglich, daß sich unsere Einstellung dem Leiden gegenüber vollkommen verwandelt. Statt Schmerz auszugrenzen und uns vor ihm zu ducken, können wir unser Herz öffnen und uns gestatten, den Schmerz als etwas zu empfinden, das uns aufweicht und reinigt und uns liebevoll und sanftmütig macht.

Tonglen ist eine Praxis, die uns mit dem Leiden in Kontakt bringt – unserem eigenen und all dem, auf das wir stoßen, wo immer wir uns hinwenden. Tonglen ist eine Methode, um unsere Angst vor dem Leiden zu überwinden und die Enge unseres Herzens aufzulösen. Zuallererst aber weckt diese Praxis das Mitgefühl, das wir alle in uns tragen, gleichgültig, für wie grausam oder kalt wir uns halten.

Wir beginnen die Übung damit, daß wir uns eines Menschen annehmen, von dessen Leiden wir wissen und dem wir helfen möchten. Wenn wir zum Beispiel von einem Kind wissen, das verletzt wurde, atmen wir mit dem Wunsch ein, allen Schmerz und alle Angst dieses Kindes auf uns zu nehmen. Und wenn wir ausatmen, senden wir Glück, Freude und alles, was dem Kind Linderung verschafft. Das ist der Kern der Praxis: Man atmet das Leid anderer ein, damit es ihnen gutgeht und sie mehr Raum finden, sich zu entspannen und zu öffnen, und mit dem Ausatmen sendet man Entspannung und alles, von dem man glaubt, daß es dem anderen Linderung verschafft und Glück bringt.

Häufig mißlingt uns diese Übung jedoch, weil wir mit unserer eigenen Angst, unserem Widerstand, Zorn oder was immer unser persönlicher Schmerz gerade sein mag, konfrontiert sind.

In diesem Fall ändern wir die Ausrichtung der Praxis und üben Tonglen für das, was wir gerade empfinden und für die Millionen anderen Menschen, die sich in diesem Augenblick ebenso festgefahren und elend fühlen wie wir.

Vielleicht können wir unseren Schmerz beim Namen nennen. Wir erkennen ihn klar als panische Angst, als Abscheu, Zorn oder Rachsucht. Also atmen wir für alle Menschen ein, die in der gleichen Emotion gefangen sind, und wir senden Linderung, alles, was uns selbst und den zahllosen anderen wieder Raum schafft. Vielleicht können wir unser Gefühl nicht beim Namen nennen. Aber fühlen können wir es – unser Magen zieht sich zusammen, eine schwere Dunkelheit lastet auf uns oder ähnliches. Wir berühren einfach, was wir fühlen und atmen es ein, wir nehmen es in uns auf und senden mit dem Ausatmen Erleichterung für uns selbst und alle anderen aus.

Viele Menschen sagen, diese Übung ginge unseren gewohnten Reaktionen völlig gegen den Strich. Ehrlich gesagt, diese Praxis geht uns tatsächlich gegen den Strich. Sie torpediert unseren Wunsch, daß alles nach unserer Pfeife tanzt, unsere Erwartung, daß alles in unserem Sinn ausgeht, egal, was die anderen brauchen. Die Praxis von Tonglen reißt die Mauern nieder, die wir um unser Herz gebaut haben. Sie löst die Schichten des Selbstschutzes auf, die wir so angestrengt zu errichten versucht haben. Buddhisten würden sagen, diese Praxis löst die Fixierung und das Anhaften des Ich.

Tonglen stellt die übliche Logik, nach der wir Leid aus dem Weg gehen und Vergnügen suchen, auf den Kopf. Im Verlauf dieser Übung befreien wir uns von uralten selbstsüchtigen Gewohnheitsmustern. Wir beginnen sowohl uns selbst als auch andere zu lieben, wir beginnen sowohl für

uns selbst als auch für andere zu sorgen. Tonglen weckt unser Mitgefühl und schenkt uns eine weitere Sicht der Wirklichkeit. Es zeigt uns die unbegrenzte Offenheit von Shunyata. Durch die Praxis von Tonglen kommen wir allmählich in Kontakt mit der offenen Dimension unseres Seins. Es beginnt damit, daß wir die Welt nicht länger als großes Drama sehen. Wir erkennen, daß nichts so solide ist, wie wir angenommen hatten.

Man kann Tonglen für Menschen praktizieren, die krank sind, die im Sterben liegen oder bereits gestorben sind, für alle, die auf irgendeine Weise leiden. Man kann Tonglen im Rahmen einer formellen Meditation üben oder jederzeit und überall. Wir machen einen Spaziergang und sehen jemanden, der leidet – direkt an Ort und Stelle können wir den Schmerz dieses Menschen einatmen und Linderung ausatmen. Oder – wir wenden uns wie gewohnt schnell ab, sobald wir Leiden begegnen. Der Schmerz bringt unsere eigene Angst und unseren Zorn zum Vorschein; er konfrontiert uns mit unseren eigenen Widerständen und unserer Verwirrung. Sofort können wir dann Tonglen für alle üben, denen es genauso geht wie uns, für alle also, die mitfühlend sein wollen, aber ängstlich sind, die mutig sein möchten, aber feige sind. Statt uns selbst abzukanzeln, können wir unsere persönliche Unbeweglichkeit als Sprungbrett nutzen, um zu verstehen, womit Menschen in der ganzen Welt zu kämpfen haben. Atmen Sie für uns alle ein, und atmen Sie für uns alle aus. Machen Sie aus dem scheinbaren Gift eine Medizin. Wir können unser eigenes

Leiden als Pfad zum Mitgefühl für alle fühlenden Wesen nutzen.

Wenn Sie jetzt Tonglen üben möchten, atmen Sie einfach ein und aus, nehmen Sie Schmerz an, und senden Sie Offenheit und Linderung aus.

Wenn Sie Tonglen im Rahmen einer formellen Meditationspraxis üben, halten Sie sich an vier Stufen:

1. Lassen Sie Ihren Geist zuerst für ein oder zwei Sekunden in einem Zustand von Offenheit oder Stille ruhen. Diese Stufe wird traditionell das Aufblitzen absoluten Bodhichittas genannt: Plötzlich öffnen Sie sich der fundamentalen Offenheit und Klarheit.

2. Dann arbeiten Sie mit materieller Struktur. Atmen Sie ein Gefühl von heiß, dunkel und schwer ein – eine Empfindung von Klaustrophobie, und atmen Sie ein Gefühl von kühl, hell und leicht aus – eine Empfindung von Frische. Atmen Sie vollständig ein, durch alle Poren Ihres Körpers, und atmen Sie ebenso vollständig durch alle Poren Ihres Körpers aus. Üben Sie das so lange, bis es mit Ihrem Atemrhythmus synchron läuft.

3. Nun arbeiten Sie mit einer persönlichen Situation. Sie können jede schmerzhaft Situation nehmen, die real für Sie ist. Traditionell beginnt man die Übung von Tonglen mit jemandem, der einem am Herzen liegt und dem man helfen möchte. Wenn man sich blockiert fühlt, kann man die Praxis jedoch ohne weiteres auch auf den eigenen Schmerz anwenden und zugleich für alle üben, denen es ähnlich geht. Wenn Sie sich zum Beispiel überfordert füh-

len, dann atmen Sie dieses Gefühl für sich selbst und alle anderen, die im selben Boot sitzen, ein, und senden Sie mit dem Ausatmen Vertrauen und Kompetenz oder Erleichterung in jeder beliebigen Form aus.

4. Schließlich dehnen Sie das Nehmen und Geben weiter aus. Wenn Sie Tonglen für einen geliebten Menschen üben, dehnen Sie Ihre Praxis auf die aus, die sich in der gleichen Situation befinden wie Ihr Freund. Wenn Sie Tonglen für jemanden üben, den Sie im Fernsehen oder auf der Straße gesehen haben, praktizieren Sie auch für alle anderen, die im selben Boot sitzen. Gehen Sie über den einen Menschen hinaus. Wenn Sie Tonglen für alle üben, die denselben Ärger, dieselbe Angst, dasselbe Leiden spüren wie Sie selbst, dann denken Sie wahrscheinlich weit genug. Aber in jedem Fall können Sie immer noch weiter gehen. Sie können Tonglen zum Beispiel auch für Ihre Feinde üben, für diejenigen, die Ihnen selbst oder anderen weh tun. Stellen Sie sich vor, daß sie unter derselben Verwirrung, derselben Unbeweglichkeit leiden wie Sie selbst und Ihre Liebsten. Atmen Sie ihr Leiden ein, und senden Sie ihnen Linderung.

Tonglen läßt sich unendlich ausdehnen. Wenn Sie die Praxis regelmäßig üben, nimmt Ihr Mitgefühl im Lauf der Zeit ganz natürlich zu, ebenso Ihre Erkenntnis, daß alles weniger solide ist, als Sie geglaubt haben. Wenn Sie die Praxis allmählich in Ihrem eigenen Tempo üben, werden Sie überrascht sein, wie sehr es Ihnen mehr und mehr gelingt, für andere dazusein, selbst in Situationen, die Sie sich früher nicht einmal hätten vorstellen können.