

Pema Chödrön



TONGLEN

*Der tibetische Weg
mit sich selbst und anderen
Freundschaft zu schließen*

arbor

Pema Chödrön



TONGLÉN

*Der tibetische Weg
mit sich selbst und anderen
Freundschaft zu schließen*

arbor

TONGLEN

Der tibetische Weg, mit sich selbst und anderen
Freundschaft zu schließen

Pema Chödrön

TONGLÉN

Der tibetische Weg, mit sich selbst und anderen
Freundschaft zu schließen

Herausgegeben von Tingdzin Ötro

Aus dem amerikanischen Englisch
übersetzt von Stephan Schuhmacher

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau



Die Originalausgabe erschien 2001 unter dem Titel:
Tonglen: the path of transformation
bei Vajradhatu Publications, Halifax.

Deutsche Erstausgabe

2., durchgesehene Auflage 2020 der Neuausgabe 2016
Copyright der deutschen Ausgabe © 2001, © 2020 Arbor
Verlag GmbH,

Freiburg

Copyright der Originalausgabe © 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 Committee, 1619 Edward Street,
Halifax, Nova Scotia b3h 3h9. „Commentary on Maitri
Bhavana“ by Chögyam Trungpa © 1982 Chögyam Trungpa.

All rights reserved. Used by permission of Diana J. Mukpo.

Autorenbild: © Luke Iwabuchi, 2001

Titelfoto: © Andy Karr, 2001

Umschlaggestaltung und Satz: mediengenossen.de

E-Book-Herstellung und Auslieferung: Brockhaus

Commission, Kornwestheim, www.brocom.de

E-Book 2020

Alle Rechte vorbehalten

www.arbor-verlag.de

ISBN E-Book: 978-3-86781-343-3

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

1. Tonglen im täglichen Leben

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

2. Tonglen auf dem Kissen

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

3. Sich die Übung zu eigen machen

- 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

Maitrī bhāvana

Sukhāvati

4. Was tun, wenn wir stecken bleiben?

Die Motivation bekräftigen

Die Vier Erinnerungen

Hindernisse als den Pfad benutzen

Fünf verbreitete Hindernisse

Andere Stützen der Übung

5. Hilft Tonglen wirklich?

6. Fragen und Antworten

Allgemeine Fragen

Fragen zur Technik

Tonglen für Alltagssituationen

ANHANG

Die fortlaufende Bodhichitta-Praxis

Die Übung des Absoluten *Bodhichitta*

Die Übung des Relativen *Bodhichitta*

Lojong-Praxis

Das Kultivieren von *Maitri* und Mitgefühl

Die *Maitrī*-Übung in sieben Abschnitten

Zeiteinteilung bei der Praxis

Praxis in der Gruppe

Praxis zu Hause

Tägliche Rezitationen

Die Vier Grenzenlosen

Das Bodhisattva-Gelübde

Wunschgebete

Widmungen des Verdienstes

Die Freundlichkeit

Maitri bhavana

Instruktionen für den Übungsleiter

Kommentar zum *Maitrī bhāvana* von Chögyam Trungpa
Rinpoche

Glossar

Literaturverzeichnis

Nützliche Adressen

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 jedermann 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.)

TONGLÉN

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