



5 Rhythmen und Sexualität

Die Fünf Rhythmen

Für Gabrielle Roth ist Schwitzen wie Beten: «Schweiß ist heiliges Wasser, Rosenkranz, flüssige Perlen der Vergangenheit. Schweiß reinigt den Körper und die Seele. Es ist die älteste und universellste Art der Selbstheilung - egal ob Fitnessraum, Sauna oder Schwitzhütte. Ich schwitze auf dem Tanzboden. Je mehr du tanzst, desto mehr schwitzt du. Je mehr du schwitzt, desto mehr betest du. Je mehr du betest, desto näher kommst du der Ekstase. Mein Pfad ist der Tanzpfad.»

Gabrielle Roth beschreibt die Fünf Rhythmen wie folgt:

Fliessen/ Flowing

„Hier geht es darum, fließend, flexibel zu sein. Verbundenheit mit der Erde, Harmonie mit den Zyklen des Lebens sind weitere Anhaltspunkte. Fließen kreiert ein Energiefeld, das den weiblichen Aspekt der Seele berührt und dem das Gefühl Angst bei Fehlen des Fließens zugeordnet wird.“ (G.R.)

Erläuterung und Beschreibung der Qualität in der Sexualität, im Körper und im Atem:

Die Muttergestalten, TARA und Ishtar, aber auch die beängstigende Kali gehören in diesen Rhythmus. Damit wird auch deutlich in welchem Raum zwischen Angst, körperlicher Spannung (vor allem Bereich des Perineums (Damm) und den Nebennierenrinden und der Sakralplatte am unteren Rücken) einerseits und gutem, verbundenen Fluss und Selbstvertrauen sich dieser Rhythmus bewegt.

Ist (ob aus traumatischen Erfahrungen, Unsicherheit oder anderer Angst heraus) an diesem Punkt die Körperlichkeit und die Eigenwahrnehmung gestört, fehlt mir die Fähigkeit zum grundlegenden Fluss von Berührung und Bewegung, die dem Vorspiel mit seinen fließenden Bewegungen zugeordnet wird. Ich brauche dann erst einmal einen guten Kontakt mit meinen eigenen Wert.

Der damit verbundene Atem ist fein und gleichmäßig. Die meisten Menschen praktizieren automatisch beim Vorspiel eine vertiefte, rhythmische Atmung die dabei entspannt bleibt und weder Aus- noch Einatmung betont. So setzt die Energie in Bewegung und es entsteht ein nährender, angstfreier Raum. Bei Angst und Unsicherheit wird hier die Energie und unter anderen damit die Sexualität geblockt. Typisch für diese Blockaden sind Schmerzen im Bereich des Perineums oder (bei Männern) Prostataprobleme und (bei Frauen ein Übermaß) an körperlicher Anspannung, die zu solchen Phänomene, wie dem Vaginismus führt. Absichtlose, subtile Berührungen bei gleichzeitiger, tiefer Atmung fördern die Heilung ebenso wie fließende Bewegungen beim Tanz.

Stakkato

„verbindet uns mit dem Element Feuer und dem Loslassen aller Arten von Dingen wie Müdigkeit, Zorn und schlechten Erinnerungen. Stakkato wird auch Tanzen mit den Knochen genannt, alle Formen von Ecken und Kanten sind möglich. Die Archetypen von Stakkato sind Vater, Sohn und Heiliger Geist, die Repräsentanten der männlichen Seele.“ (G.R.)

Erläuterung und Beschreibung der Qualität in der Sexualität, im Körper und im Atem:

Diese Qualität drückt sich in der Sexualität im „Ich will“ aus und in dem Bedürfnis der Verschmelzung. Diese machtvolle „Aggressive“, oder feurige Komponente kann sehr zerstörerisch oder auch überladend sein, (das Kernbedürfnis ist der aktive, männliche Ausdruck). In der unterentwickelten Form ist dies zornvolle Sexualität, die um die Themen Macht und Ohnmacht kreist. Der gestörte Atem ist ein festgehaltener gepresster Einatem, der zur Implosion führt. Für die männliche Sexualität sind typische Phänomene aus diesem gestörten Staccato mangelnde Dauer (ejaculatio praecox) und ein zugeschraubtes, empfindungsloses Becken.

In der weiblichen Sexualität ist das eine punktuelle, auf die Klitoris bezogene Stimulation, in der am Schluss nach dem typischen Entladung krampfartige Spasmen auftreten.

Im besten Fall findet sich ein Entladungsgasmus, wie er uns als „normale Sexualität“ verkauft wird.

Heilmittel sind hier verschiedene Atemtechniken wie das Feueratmen oder auch der Sufiatem, um je nach Störung hier Balance zu finden. Dabei kann es zu starken Reaktionen im Bereich der Genitalien kommen. In der Bewegung ist der kathartischen und kreativen Umsetzung von dynamischer Bewegung im Staccato keine Grenzen gesetzt. Für Frauen und Männer entsteht hier im Experiment oft eher die Erfahrung, dass das Hundertfache der bisher erlebten Energie verfügbar wird.



Chaos

„Fliesen und Stakkato kreieren das Chaos, das Unkontrollierbare und das Element Wasser. Das Wort stammt aus dem Griechischen und bedeutet leeren Raum oder Abgrund - vielleicht ein Grund, weshalb viele Menschen Angst vor dieser Leere haben. Chaos tanzen führt den Geist in die Tiefe des Körpers und löst Blockaden auf. Trauer, Tod und Wiedergeburt sind deren Themen.“ (G.R.)

Erläuterung und Beschreibung der Qualität in der Sexualität, im Körper und im Atem:

Unerlöst als Trauer und Schmerz finden wir die Zeit nach einem Teilorgasmus oder einer unvollendeten Sexualität wieder. Der Schmerz der eigenen oder partnerschaftlichen Unvollkommenheit wiederholt sich und führt zu einem Muster sexueller Frustration, welches wieder auf 2 (Zorn) oder auf 1 (Angst) zurückgeht.

Diese formvollendete Qualität drückt sich in der Sexualität in der Beschreibung spontaner Körpervibrationen und unwillkürlichen Abreaktionen wie: Schütteln, Zucken, Schreien, Weinen, Laute entladen und anderen physiologischer Reaktionsformen aus. Der Kontrollverlust ist eingetreten.



In diesem Chaos des Körpers zeigen sich verschiedene chaotische Atemmuster, welche diese Abreaktion unterstützen. In Bewegung, Berührung und Atemmethoden wie Hechelatem, Atmen ähnlich der dynamischen Meditation und verwandten Techniken finden wir Gegenmittel, um über diese Stufe hinauszutreten oder sie auch erst in Vollkommenheit zu erreichen.



Lyrisch

Dies ist der komplizierteste Rhythmus von allen. Wenn wir im Chaos nicht alles losgelassen haben, was uns bedrückt, bleiben wir im Chaos stecken. Lyrik ist Luft und Leichtigkeit. Wenn unser Körper in der Luft tanzt, befreien wir uns von Vorstellungen und Illusionen. Das Gefühl der Freude liegt in der Lyrik.

Erläuterung und Beschreibung der Qualität in der Sexualität, im Körper und im Atem:

Im lyrischen Element begegnen wir dem anderen bewusst und erleben ein Gefühl von Resonanz und Gleichklang. Im Atem ist dies eine gemeinsame Atemwelle, ein gemeinsamer Rhythmus im Miteinander- Sein. Dieser Raum ist von der Atmosphäre tiefer Balance beider Pole geprägt und es taucht zum ersten mal ein Gefühl absolutern Spiels auf.

Wir sind durch das Tor gekommen und kommen in Verbindung mit dem Anderen an.

Die Leichtigkeit sorgt für Öffnen des Herzens und gemeinsam mit den Atemwellen für ein tiefes und kraftvolles Strömen der beiden Pole Genital und Herz. Ein heiliger Raum wird sichtbar, hat aber oft noch einen Nachhall ein Signum von Schmerz, der sich lösen kann. Gefühle von Schmerz und Trauer sind möglich lösen sich aber in Dankbarkeit.

Erfolgt hier eine Trennung, ein Stopp, ist der Schmerz der Illusion dauerhafter Verbindung wieder spürbar. Den Atemwellen und dem spielerischen Aspekt des Miteinander-Seins kommt eine starke Bedeutung zum nächsten und letzten Schritt zu.

Stille

„Viele Menschen in der westlichen Welt haben Angst vor Stille, wie wenn wir darauf programmiert wären, leere Räume mit Lärm und Aktivität füllen zu müssen. Vielleicht erinnert uns die Stille an unser Grab, den eigenen Tod, die ultimative Stille. Weisheit, Geduld, Inspiration und Mitgefühl gehören in die Stille.

Durch die ersten vier Rhythmen erfahren wir körperlich, wie sich Stille anfühlt.“ (G.R.)

Erläuterung und Beschreibung der Qualität in der Sexualität, im Körper und im Atem:

Hier können wir nun über den Atem und über die Qualität der tantrischen Verbindung in einen Raum der Stille und der Zeitlosigkeit eintauchen. Äquivalente im Atembereich sind das Pranayama und ähnliche Techniken des feinstofflichen Austausches. Durch Stille entsteht Überschuss (im Gegensatz zu Entladung) .

Diese Stille und diesen damit verbundenen energetischen, körperlichen und seelischen Überschuss hebt uns vom tierischen Aspekt der Sexualität zum Aspekte des Göttlichen hinauf.



Zum Arbeiten und Experimentieren

Diese Rhythmen sind auch immer in der geöffneten, fließenden Sexualität vorhanden. Du kannst also aus dem Tanz und deinem Körper heraus in Kontakt damit kommt, wo es die leicht oder schwer fällt mit dir und anderen zu sein. Die 5 Rhythmen sind also keine Tanzform, sie sind das Leben selbst. Fehlt eine der Rhythmen im Leben selbst oder wird er verneint, so kann es auch im Liebe- Machen nicht zur Durchdringung, zum vollständigen Verbinden in stiller Ekstase kommen. In vielen Beziehungen oder auch in flüchtigen Kontakten fehlt es an der Totalität vor allem in den Phasen des Stakkato und Chaos, die eine Herausforderung für uns darstellen.

Du kannst dich also im Tanz wahrnehmen und sehen, wo deine Lebendigkeit noch Mut und Kraft braucht oder an welchen Stellen vielleicht auch die Batterie leer zu sein scheint und es wenn du deine Grenze überwindest noch gar nicht ist.

Osho hat oft darauf hingewiesen, das Tanz so etwas wie Liebe- Machen mit der Existenz ist, so dass die 5 Rhythmen dich dazu einladen, damit zu arbeiten, dich und dein Sein zu stärken, damit aus der Alltagsbewegung ein kraftvoller Tanz mit Gott und Göttin wird. Wenn es dir gelingt in der Totalität im Tanz aufzugehen und trotzdem du selbst zu sein, dann gelingt dir das sicherlich auch in Beziehung und Sexualität. Der Qualität deines Atmens kommt auch hier eine Schlüsselrolle zu.

Darüber hinaus kannst du diese Kräfte stärken und intensivieren, damit dich und andere fördern, wenn du diese Art des Tanzes, des Atmens und deine Handlungen dem Wohle anderer widmest. Im buddhistischen Tantra ist die sexuelle Vereinigung eine Methode um ein Maximum an persönlicher Energie entstehen zu lassen und dieses Potential anderen zur Verfügung zu stellen.

Dies gelingt nur durch den Durchgang durch den kompletten Weg, also den vollendeten Tanz oder das vollendete Liebe machen. Birst du an einer Stelle ab oder zusammen ist das ein Hinweis auf unerledigte Dinge, an denen du arbeiten solltest.

Wesentliche Vertiefungen intellektueller Art gibt es in der Datei „Arbeit mit den 5 „Weisheitsenergien“ auf unserer Seite www.tarasattvatantra.de.

Das Widmen der Sexualität zur Heilung für andere ist entsprechend dem Widmen des Tanzes an einen geliebten Menschen.

Dazu hier kurz eine Einführung in die Arbeit mit Tonglen, das geübt und getan werden sollte, bevor wir uns mit dem Partner verbinden. Der Artikel stammt aus der Arbeit des Kagyü- Zweiges im buddhistischen Tantra

Tonglen: Das Geben und Nehmen mit Hilfe des Atems

Geshe Thubten Ngawang und Gelong Dschampa Tendsin

Als günstigen Umstand für das Gelingen der eigentlichen Meditation sammeln wir zuerst verdienstvolle Energie an und reinigen den Geist von unheilsamen Handlungen der Vergangenheit. Mit Hilfe eines Gebetes, z.B. den „Sieben Zweigen aus dem Gebet der guten Lebensführung“, nehmen wir Zuflucht und entwickeln eine gute Motivation. Den Worten des Gebetes mit dem Geist folgend, praktizieren wir damit die Gegenmittel gegen die vergangenen Verfehlungen und üben die Mittel, durch die wir die heilsamen Wirkungskräfte in unserem Geist vermehren.

Wir nehmen die eigenen Leiden auf uns

Eine vorbereitende Übung für die Meditation des Gebens und Nehmens mit Hilfe des Atems ist es, das eigene zukünftige Leiden anzunehmen. Zuerst erzeugen wir in uns den Gedanken, daß im Geist zahllose schlechte Anlagen vorhanden sind, die unsere spirituelle Entwicklung behindern. Wir entwickeln die Vorstellung, das Leiden, das in der Zukunft als Folge unserer eigenen negativen Handlungen auf uns zukommen wird, anzunehmen. Wir stellen uns zunächst vor, das anstehende Leiden nur dieses Lebens auf uns zu nehmen. Mit fortschreitender Übung können wir auch die Leiden zukünftiger Leben in die Meditation einbeziehen. Dabei visualisieren wir, daß wir unser Leiden in Form von schwarzem Rauch mit dem Einatmen aufnehmen. Dieser Rauch trifft im eigenen Herzen auf einen dunklen, eiförmigen Gegenstand, der ein Symbol für die Selbstsucht und das Greifen nach einem unabhängigen Selbst darstellt. Wenn der Rauch diesen dunklen Gegenstand, der die Wurzel allen Leidens symbolisiert, berührt, zerstört er ihn wie ein starker Wasserstrahl ein Ei zerplatzen lassen würde. Durch diese Vorstellung wird das Negative in uns zerstört, unserer Person aber wird nicht geschadet.

Wir nehmen die Leiden der anderen auf uns

Die Meditation, bei der wir das Leid anderer Wesen auf uns nehmen und ihnen das eigene Glück geben, soll uns nicht etwa Angst einflößen. Wir werden durch diese Übung nicht zusätzlich zu den schon schwer genug zu ertragenden eigenen Schwierigkeiten hinaus noch Leiden erfahren. Tatsächlich erlebt jeder die Wirkungen seiner eigenen Taten. Durch das

Geben und Nehmen aber werden die eigenen Leidensursachen effektiv zerstört, und es entsteht die geistige Kraft, anderen zu helfen, wo immer sich eine Gelegenheit bietet.

Besitzen wir die geistige Kraft, diese Meditation durchzuführen, kann sie dazu dienen, den eigenen Geist zu öffnen, indem wir an das Glück und Leid der anderen denken. Es mag zeitweilige, oberflächliche Unterschiede zwischen den Wesen geben. Darüber hinaus jedoch gleichen sich alle Wesen darin, daß sie nach Glück streben und Leid vermeiden wollen. Und in noch einem Punkt sind die Wesen gleich: Alle haben gleichermaßen das Recht, Glück zu erlangen, und das Potential, Leiden zu beenden. Mit diesen Gedanken entwickeln wir den intensiven Wunsch, daß die Wesen Glück verwirklichen.

Ein weiterer Gedanke wird unser altruistisches Streben festigen: Die anderen Wesen sind unendlich viele, wir selbst hingegen nur eine einzige Person. Deshalb ist es wichtiger, daß wir uns um das Wohl der vielen anderen kümmern, statt vornehmlich um das Wohlergehen nur der einen Person, die wir selbst sind. Mit dieser Überlegung kehren wir unsere gewohnte Haltung um, ständig um unser eigenes Wohl zu kreisen. Wir denken hauptsächlich an die Bedürfnisse der anderen und versetzen uns in ihre Lage. Das ist die eigentliche Bedeutung des „Austauschens von Selbst und anderen“.

Auf der Grundlage intensiven Mitgefühls meditieren wir entsprechend der Reihenfolge, die oben bereits angeführt wurde: Wir nehmen das Leid der anderen in Form von schwarzem Rauch mit dem Einatmen in uns auf. Die dunklen Schwaden treffen in unserem Herzen auf den schwarzen Gegenstand, der unsere Selbstsucht und Unwissenheit symbolisiert. Mit dem Ausatmen visualisieren wir Licht als Symbol für Glück, das wir den anderen senden. Wir stellen uns vor, daß alle Wesen um uns herum frei von Leiden sind und in einen glückseligen Zustand versetzt werden.

Bei dieser Meditation können wir der Einfachheit halber zuerst an eigene Freunde und an Hilfsbedürftige denken. Später dehnen wir die Übung aus, so daß sie schließlich alle Wesen in allen Richtungen einschließt.

Wenn wir spüren, daß die Kraft unserer Meditation nachläßt, beenden wir die Sitzung. Wir bitten um den Segen der Buddhas, die vor uns im Raum verweilen, daß sie uns in unserem altruistischen Streben unterstützen. Das letztliche Mittel, um alle Wesen von ihren Leiden zu befreien, besteht darin, die Buddhaschaft zu erreichen. So widmen wir das Heilsame, das wir in dieser Meditation angesammelt haben, diesem Ziel.

Dem Faden folgen.

Lama Lhündrub

Die folgende Übung ist von grundlegender Wichtigkeit. Wenn wir uns selbst nicht annehmen, wie werden wir dann je andere wirklich annehmen können? Wir folgen in dieser Übung dem zehnten Merkspruch: „Beginne mit dem Annehmen bei dir selbst.“ Der tibetische Text spricht hier ausdrücklich nicht von Tonglen (Geben und Annehmen), sondern nur von Lenpa (Annehmen). Das Geben werden wir deshalb erst in einem zweiten Schritt üben.

18. Sich selbst und sein Leben Annehmen

Wir lassen den Atem ruhig ein- und ausfließen. Dann denken wir an etwas, das uns in Bezug auf uns selbst Schwierigkeiten bereitet. Mit dem Einatem stellen wir uns vor, daß dieses Problem in die Buddha-Lichtsphäre im Herzen strömt und völlig aufgenommen wird. Mit dem Ausatem entspannen wir uns. Mehrere Atemzüge denken wir an diese Schwierigkeit oder diesen schwer zu akzeptierenden Zug von uns selbst und atmen ihn in den Buddha im Herzen ein. Der Buddha-Geist ist jenseits von Bewertungen und voller Mitgefühl. Er hat unendlich viel Raum für alle unsere Macken und Schwierigkeiten. Was immer wir für wahre oder vermeintliche Probleme haben, sie alle werden in diese Buddha-Lichtsphäre hinein genommen und lösen sich darin auf wie Wasserdampf im klaren Himmel. Mit jedem Ausatmen entspannen wir uns in der Weite liebevollen Gewahrseins.

Wir wenden uns dem eigenen Leid zu, vor allem dem gerade gegenwärtigen Leid. Wir lassen die Welle des Gewahrseins unseres eigenen Leides in den Lichtraum im Herzen strömen. Immer neue Wellen branden heran und werden mit dem Einatmen vom liebevollen, nicht bewertenden Gewahrsein in unserem Herzen aufgenommen. Sie strömen hinein und verlaufen sich auf dem endlos weiten Strand vorurteilsfreien Annehmens. Da ist unendlich viel Platz. Wir öffnen unser Herz durch alle Widerstände hindurch für alle Gefühle, indem wir uns gelegentlich daran erinnern, daß all dies nicht ganz so wirklich ist, wie wir es oft meinen. Jedes Gefühl wird vollständig angenommen. Es gibt keine Charakterzüge, keine äußeren oder inneren Probleme, keine Gefühle oder Empfindungen, die ausgespart bleiben. Wir nehmen uns selbst an in all unserer Unfähigkeit und Unvollkommenheit, mit all unseren Blockaden und Emotionen. Was immer wir entdecken wird in den Lichtraum des mitfühlenden Buddhas in unserem Herzen eingatmet. Mit dem Ausatem lassen wir los in die Weite liebevollen Gewahrseins, wo wir uns nicht mehr mit Schwierigkeiten identifizieren.

Es ist nicht das „Ich“, das sich hier selbst annimmt, sondern das Ich mit all seinen neurotischen Zügen löst sich in der Buddhanatur unseres Geistes auf, die frei von Bewertungen ist. Die Buddhanatur kämpft nicht gegen das vermeintliche „Ich“ mit seinen vielen Ängsten und Mauern. Sie ist der Raum selbst und gibt dem leidvollen Haften an einem Ich den Raum, sich zu entspannen. Mehr ist nicht nötig. Das Leid wird erkannt und angenommen. Wir hören auf, uns vor uns selber zu verstecken. Damit hört schon ein Großteil des Leides auf, denn der Kampf hört auf und die leiderzeugenden Muster werden einer liebevollen Bearbeitung zugänglich. Diese besteht vor allem im Entspannen und im Kultivieren neuer, sinnvollerer Haltungen uns selbst und anderen gegenüber. Wir hören auf, vor unserem Leid davonzulaufen.

19. Sich vom Mitgefühl der Buddhanatur durchströmen lassen

In einem weiteren Schritt betonen wir das Geben uns selbst gegenüber: Wir fahren dabei beim Einatmen mit dem Annehmen aller problematischen Aspekte von uns selbst und unseres Lebens fort. Dies können wir uns als eine Wolke von dunklem Rauch oder Licht vorstellen, die wir in die Lichtsphäre in unserem Herzen einatmen. Der Rauch löst sich spurlos in der Weite der Buddha-Lichtsphäre auf. Nichts bleibt übrig, denn in diesem Buddha-Gewahrsein gibt es kein Anhaften. Aus der Weite dieses Gewahrseins strömt unaufhörlich mit jedem Ausatmen ein strahlendes, angenehmes Licht, welches uns ganz und gar durchflutet und erfüllt. Es strömt auch nach außen und umhüllt uns von Kopf bis Fuß. Dieses helle Licht steht für alles, was wir uns wünschen. Es badet uns in den Buddha-Qualitäten von Liebe, Mitgefühl und Weisheit. Es ist Ausdruck davon, daß wir fundamental, auf der tiefsten Ebene unseres Wesens, völlig in Ordnung sind, und daß die Buddhanatur schon immer in uns ist, mit all ihren Qualitäten. Wir lassen uns von diesem Licht bei jedem Ausatmen mehr und mehr erfüllen und umhüllen und machen Wünsche, daß wir die uns inwohnende Buddhanatur voll und ganz erkennen mögen.

20. Widmen und Übergang in die Praxis im Alltag

Zum Abschluß lasse den Geist im Gewahrsein der Leerheit, der traumgleichen Natur des gesamten Prozesses verweilen. Meditiere in völliger Gelöstheit. Widme dann die entstandene positive Kraft der Erleuchtung aller Wesen. Nach einigen weiteren Augenblicken des Verweilens jenseits aller Bezugspunkte wende dich mit eben solcher Offenheit deinem nächsten Anliegen zu. Handle dabei im Bewußtsein der Illusion (Merkspruch Sechs) und fahre mit der Praxis einfachen, aufmerksamen Gewahrseins fort. Präge dir hilfreiche Merksprüche tief ein, und übe die damit verbundene Haltung bei allen Aktivitäten (Merkspruch Neun). Arbeite kontinuierlich weiter daran, deine Denkweise grundlegend zu ändern.

Bei der bisherigen Übung haben wir es so gemacht, daß wir uns mehrere oder viele Atemzüge zunächst auf das Annehmen und dann auf das Geben konzentriert haben. Das hat uns Zeit gelassen, die beiden Phasen des Prozesses ausführlich kennenzulernen. Jetzt werden wir uns in Übereinstimmung mit dem siebten Merkspruch „Übe Geben und Annehmen im Wechsel, und verbinde beide mit dem Atem“ dem steten Wechsel dieser beiden Phasen zuwenden. Das übt unseren Geist in zunehmender Flexibilität. Wir können dabei weniger an Gefühlen festzuhalten. Unser Herz wird durchlässig in beide Richtungen.

21. Geben und Annehmen von uns selbst in stetem Wechsel

Zunächst entspannen wir Körper und Geist. Der Atem fließt natürlich ein und aus. Mit dem Einatmen lassen wir all unser Leid, all unser Anhaften in Form von dunklem Licht einströmen. Mit dem Ausatmen lassen wir helles Licht, die Qualitäten des Buddha-Geistes, ausströmen. Mit dem Einatmen öffnen wir uns im Annehmen unserer Unvollkommenheit. Mit dem Ausatmen öffnen wir uns im Empfangen unserer wahren Natur. Im Einatmen öffnen wir uns für alle unsere Schwierigkeiten, und im Ausatmen öffnen wir uns für alle unsere Qualitäten. Ein und aus, dunkel und hell, ein steter Wechsel, ein steter Austausch, mal

dunkel mal hell, mal hell mal dunkel. In dem Annehmen des einen ist Raum für das andere. Im Ausströmen des Hellen wird das Dunkle angenommen. Im Annehmen des Dunklen wird das Helle entdeckt. So lassen wir den Atem ein- und ausfließen und das Herz sich öffnen. Dabei können wir zwischendurch immer mal wieder eine der beiden Phasen für einige Atemzüge betonen.

So wie wir diese Übung mit uns selbst ausgeführt haben, werden wir sie jetzt schrittweise mit anderen Menschen ausführen. Zunächst haben wir uns unseren eigenen Schwierigkeiten zugewendet und uns selber Liebe zuströmen lassen. Dies macht uns bereit, uns anderen zuzuwenden. Das Gewahrsein unserer eigenen Schwierigkeiten bewahrt uns dabei vor einer arroganten Haltung. Wir üben das Annehmen anderer nicht als „gute Menschen“ oder „große Helfer“, die sich anderen liebevoll zuwenden und dabei noch stolzer werden, weil sie nun wieder eine gute Tat ausgeführt haben. Wir wenden uns anderen zu, weil uns unser eigenes Anhaften Leid verursacht und weil wir aufgrund dieses Anhaftens ständig mehr Leid in dieser Welt verursachen. Wir sind im Grunde genommen eine Zumutung für diese Welt und arbeiten jetzt daran, etwas weicher und offener zu werden. Glücklicherweise sind wir nicht nur eine Zumutung, sondern sind auch potentielle Buddhas. Diese Entdeckung machen wir, indem wir uns dem offenen Raum in unserem Herzen zuwenden. Und glücklicherweise sind wir auch nicht die einzigen potentiellen Buddhas, sondern teilen dieses Potential mit allen Wesen. So bleibt auch diese Entdeckung nicht unser persönlicher Besitz. Wir teilen sie im Geben mit allen anderen. Wir wissen, daß andere genauso wie wir oder sogar noch mehr leiden, und ahnen, daß wir alle dieselbe Buddhanatur besitzen. Um mit dem Annehmen und Geben in Bezug auf andere nicht überfordert zu sein, beginnen wir in einem ersten Schritt mit einem geliebten Menschen.

Wir haben als Vorbereitung die grundlegenden Gedanken kontempliert, Zuflucht genommen, die vier unermesslichen Qualitäten kontempliert, den Geist mit der Meditation auf den Atem zur Ruhe kommen lassen, den Buddha des Mitgefühls in unser Herz verschmelzen lassen, haben uns an die traumgleiche Natur aller Erscheinungen erinnert und Annehmen und Geben mit uns selbst praktiziert. Jetzt sind wir bereit für den nächsten Schritt:

22. Geben und Annehmen mit einem geliebten Menschen

Stelle dir eine Person, die du sehr magst, vor dir vor. Es kann eine geliebte Person sein oder einfach jemand, dem du sehr dankbar bist. Bedenken die Güte dieser Person und auch ihr Leid, bis Liebe und echtes Mitgefühl entstehen. Lasse dann mit dem Einatmen das Leid dieser Person in Form von dunklem Licht oder Rauch in dein Herz strömen. Nimm ihre Trauer, Ängste, Sorgen und Schmerzen, alle ihre Gefühle in Dein Herz auf. Sie verschmelzen in den weiten Raum deines Geistes und lösen sich vollkommen darin auf. Schenke der Person mit dem Ausatmen alles, was sie sich wünschen mag und was ihr zutiefst gut tut. Stelle dir vor, daß sie immer glücklicher wird und ihre Buddhanatur hervorkommt. Setze so den Prozeß des Annehmens aller Schmerzen, allen Leides und aller Negativität und des Gebens alles Gewünschten und Heilsamen fort bis ein völliger Austausch stattgefunden hat. Fühle dich

dabei in die andere Person hinein: Worunter leidet sie? Was bedrückt sie? Wonach sehnt sie sich? Was würde ihr Freude bereiten?

Traditionell wurde als Beispiel für diese geliebte Person die eigene Mutter genommen. Doch heutzutage sind die Beziehungen zu den Eltern manchmal sehr belastet, weshalb die Tonglen-Praxis mit Mutter und Vater im Rahmen dieser Einführung erst später angegangen wird. Bei der Übung geht es darum, eine Person zu nehmen, für die wir sehr warme Gefühle haben und zu der unsere Beziehung relativ unbelastet ist.

Wenn wir mit dem Wort „geliebte“ Person wenig anfangen können, so können wir an jemanden denken, der viel für uns getan hat und wo wir starke Dankbarkeit empfinden. Dies waren früher natürlicherweise Mutter und Vater, die uns großgezogen haben.

Wenn wir uns ganz auf den Austausch einlassen, machen wir eine interessante Entdeckung: Je mehr Negativität wir mit innerer Offenheit und Mitgefühl einatmen, desto mehr Güte können wir ausatmen. Annehmen und Geben bedingen sich gegenseitig. Das ist auch im Alltag so. Wer sein Leben annimmt und auch Schwierigkeiten als Geschenke empfindet, der kann auch unermüdlich weiterschicken. Er ist in ständigem Austausch. Jede Situation hilft ihm oder ihr, sich weiter zu öffnen.

Bevor wir die nächste Übung ausführen, sollten wir Tonglen mit mehreren geliebten Menschen üben. Jedem widmen wir in einer kleinen Sitzung unsere volle Aufmerksamkeit. Dann können wir die Praxis auch auf mehrere geliebte Personen gleichzeitig ausdehnen.

So können wir Tanz, Atem, Sexualität und Meditation zu unserem Wohl und zum Wohle anderer nutzen. Das ist Vollendung tantrischer Praxis.

Autor: Shanti Morawa
Tara Sattva Instiut 2005
Gierather Str. 70
51469 Bergisch Gladbach
02202 284848

