



## Mitgefühl steht im Vordergrund

Ein buddhistischer Tonglen-Meditationslehrer im Interview

**Mitgefühl können wir gar nicht genug haben, gerade in einer Zeit, in der die globalen und gesellschaftlichen Probleme so drängend sind. Dabei steht nicht das Mitleid, sondern Mitgefühl im Vordergrund. Dies kann mithilfe von Tonglen, einer Meditationsmethode aus dem Tibetischen Buddhismus, entwickelt und verstärkt werden. Im Rahmen des Kongress „Leben und Sterben – Buddhistische Perspektiven“ gibt uns der Referent Yesche U. Regel – vom Beruf Mediationslehrer – einen kleinen Einblick über seine Erfahrungen und Herangehensweisen.**

### 1. Wie sind Sie Buddhist geworden?

Mit 19 kam ich 1976 als Abiturient von Köln nach Westberlin und zog bald in eine WG ein, in den es buddhistische Bilder und Bücher gab. Angeregt durch die Mitbewohner habe ich begonnen mich damit zu beschäftigen. So motiviert habe ich 1977 den 16. Karmapa in Samye Ling, Schottland, aufgesucht und wurde Buddhist. Schon im Februar 1978 zog dann das kleine Stadtzentrum Karma Tengyal Ling in meine kleine Kreuzberger Wohnung ein, wo wir dann wieder eine WG junger Buddhisten bildeten und regelmäßig Lama-Besuche und Meditationen organisierten. 1980 wurde ich dann in Woodstock, NY, vom 16. Karmapa als Mönch ordiniert, was ich bis 1997 blieb.

### 2. Was hat Sie dazu bewogen, ein Buch über die Tonglen-Praxis zu schreiben?

Tonglen gehört zu den Praktiken, die ich seit 1978 immer wieder von tibetischen Lamas gelehrt bekommen habe. Nach dem Abschluss einer Drei-Jahres-Klausur 1990 gehörte Tonglen bzw. das Lodjong-Geistestraining zu den Lehrern, die uns unser Retreat-Meister Gendün Rinpoche zu unterrichten empfahl. So habe ich seit ca. 1992 einige hundert Wochenend-Kurse und längere Retreats zu Tonglen geleitet. 2014 lud mich der Verlag „nymphenburger“ ein, ein Buch über Mitgefühls-Meditationen zu schreiben (nach Internet-Recherche: „Sie geben viele Kurse, haben aber noch kein Buch geschrieben. ...“) Ich schlug dann vor, dass ich nicht über Mitgefühl allgemein schreiben könnte, sondern die Art und Weise beschreiben mag, wie ich das Tonglen anleite, so wie es sich in 24 Jahren entwickelt hat. So ist das Buch entstanden.

### 3. Worin unterscheidet sich die Tonglen-Praxis von anderen Meditationsübungen?

Bei Tonglen geht es um die Entwicklung von Mitgefühl. Nach buddhistischer Definition ist der Unterschied von Metta (Liebende Güte, Herzenswärme) der, dass man schwierige Zustände bei sich und/oder bei anderen mit Freundlichkeit, Liebe und eben „Mitgefühl“ anschauen und zu beantworten übt. Tonglen trainiert somit eine Geisteshaltung der mitfühlenden Wahrnehmung, das Annehmen, und der liebevollen Zuwendung, das Aussenden.

#### **4. Wie können Menschen in medizinischen, pflegerischen und sozialen Berufen die Tonglen-Praxis einsetzen?**

Man kann es versuchen, weil es genau um die Haltung geht, die in solchen Berufen ständig benötigt wird. Z.B. können Ärzte, Pfleger, Therapeuten etc. in ihrer freien Zeit auf eine Weise zu meditieren üben, dass es diese innere Haltung nährt und stärkt, d.h. sie reinigt und klärt in Bezug auf ein Nachlassen ihrer Ausgangsmotivation. Zudem gehört zur Metta- und Tonglen-Praxis auch eine „Kraftquellen-Praxis“, im Buch nenne ich das „Herzenkraftquelle“, die die innere Haltung stärkt und Vertrauen schafft, dass wir etwas in uns tragen bzw. etwas für uns da ist, was uns selber helfen kann, freundlich, mitfühlend und zugewandt zu sein. Außerdem helfen die Lehren zur Tonglen-Praxis den Unterschied von Empathie und Mitgefühl zu verstehen und sich auch selber mit Selbstmitgefühl zu behandeln. In den 3 Klinik-Projekten, die ich mit einem Team der Universität Freiburg begleiten durfte, haben wir versucht, Achtsamkeits-, Metta- und Tonglen-Meditationen während des Arbeitsalltags, in der Klinik und dort in Pausen, z.B. statt Zigarettenpausen, anzuleiten und dem Personal einen Abendkurs dazu angeboten.

#### **5. Können Sie dem Sterben/Tod etwas Positives abgewinnen?**

Dazu gibt es im Buch ein ganzes Kapitel, das Kapitel 8. Ich habe mich viel mit den Bardo-Lehren des Tibetischen Buddhismus beschäftigt, aber vor dem Hintergrund der (Selbst-) Mitgefühls-Praxis des Tonglen interessiert mich vor allem die Praxis von Akzeptanz und Vergebung und das Sich-Ausrichten auf ein Kontinuum des Bewusstseins mit Mitgefühl, auch über den Tod hinaus. Sterben ist ein großer Übergang und in gewisser Weise doch das Ende eines Körpers und einer Person. Es ist eine Erfahrung, die viele Aspekte des Bewusstseins einbezieht und die Qualität von Liebe und Mitgefühl spielt hier eine besonders große Rolle. So kann man versuchen, Sterbenden eine entsprechende Atmosphäre anzubieten. Wer sich selbst durch meditative Erfahrung vorbereiten kann, wird evtl. den Sterbeprozess anders erleben und gestalten können als er sonst abliefe. Die meisten Menschen werden jedoch dabei eine Unterstützung benötigen.

#### **Hintergrundinformationen zum Autor:**

Yesche U. Regel unterrichtet die Tonglen-Meditation in Kursen und Retreats seit 25 Jahren. Er fand 1977 als 20-Jähriger zum Buddhismus und war von 1980-1997 ordiniertes buddhistischer Mönch der Karma-Kagyü-Tradition und in dieser Zeit u.a. am Aufbau des Kamalashila Instituts in der Eifel und des Retreat-Zentrums Halscheid beteiligt, wo er unter der Leitung von Lama Gendün Rinpoche eine traditionelle Drei-Jahres-Klausur absolvierte.

Seit über 20 Jahren ist er als freiberuflicher Meditationslehrer im ganzen deutschen Sprachraum unterwegs und leitet das Meditationszentrum PARAMITA in Bonn.

#### **Zur Info:**

Yesche U. Regel können Sie auch auf dem Kongress „Leben und Sterben – Buddhistische Perspektiven“ treffen und kennen lernen. Er wird als Referent eine Einführung (Tonglen-Praxis – Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl ... auch an der Seite Kranker und Sterbender) mit anschließender Meditation geben.

Mehr Infos zum Kongress: [www.leben-und-sterben-2016.de](http://www.leben-und-sterben-2016.de)

DBU-Kongress 2016: Leben und Sterben: Buddhistische Perspektiven  
16. – 18. September 2016 in Potsdam (bei Berlin)

#### **Pressekontakt und Interviewanfragen:**

Stefanie Kusan / Mail: [dbu-kongress.presse@dieprojektoren.de](mailto:dbu-kongress.presse@dieprojektoren.de) / Mobil: 0157. 871 000 53