

# Tonglen\*- Meditation

\*= Geben und Nehmen

*Tonglen ist eine Meditation bei der man sein Herz durch das Erzeugen von Liebe und Mitgefühl spüren lernt. Mit Tonglen kann man emotionale Schmerzen jeder Art, Ängste und manchmal sogar Krankheiten bei sich selbst und bei anderen auflösen. Diese Meditation kann zur Bewältigung von Traumata, starkem Kummer und auch bei Frustrationen und Zorn eingesetzt werden.*

## Grundannahmen:

Durch unsere Angst und Abneigung vor Schmerz und Leiden bekommen diese eine pseudoobjektive Existenz, so dass wir tatsächlich Schmerz und Leid erfahren müssen.

**Dein Herz hat die Fähigkeit über das Empfinden von Liebe jegliche Negativität zu absorbieren und sie dabei in etwas Positives umzuwandeln.** Das Negative bleibt nicht in deinem Herzen hängen, sondern es wird durch dein Mitgefühl in positive Energie verwandelt, die du wieder an die Welt abgibst. Durch die Ausübung der Tonglen-Meditation kannst du dir selbst und anderen Menschen helfen. Gleichzeitig reinigst du dein Herz und zerstörst deine schmerzhaften, egoistischen und negativen Anhaftungen.

**Wichtig:** Zwing dich beim Tonglen nie zu einer Übung, bei der du dich nicht wohl oder überfordert fühlst! Für diese Übung ist die Zeit noch nicht reif.

## Vorübungen:

### Das Herz öffnen:

Stelle Dir eine Situation vor, in der dich die Liebe eines Menschen tief berührt hat.

Erinnere Dich an den Moment, wo dir dieser Mensch wirklich seine Liebe gezeigt hat und du seine Liebe ganz tief empfunden hast.

Lass dieses Gefühl der Liebe wieder in deinem Herzen aufsteigen und versuche Dankbarkeit dafür zu empfinden.

Wenn dir das gelingt, wird deine Liebe ganz natürlich zu dem Menschen zurückfließen, der sie hervorgerufen hat.

Lasse dich selbst durch diese Erinnerung spüren, dass du Liebe verdienst und wirklich liebenswert bist. Öffne dein Herz und lass es Liebe verströmen.

Wenn du etwas Übung hast, dehne diese Liebe auf die Menschen aus, die dir am nächsten stehen und erweitere sie dann auf deine Freunde und Bekannte.

Wenn du mehr Erfahrung mit dieser Meditation hast dehne deine Liebe auch auf Menschen aus, mit denen du Schwierigkeiten hast oder hattest und schließlich auf das ganze Universum. Lasse deine Liebe grenzenlos werden.

### Mitgefühl erzeugen:

Die meisten Menschen haben ähnliche Empfindungen. Sie haben Sehnsucht nach Liebe und Glück und sie haben genauso Angst vor Leiden, wie du selbst. Entdecke im Anderen einen Menschen, dem es genauso geht, wie dir.

Stelle dir so lebendig wie möglich vor, wie es dir an seiner Stelle ginge. Wie würde ich mich fühlen? Wovor hätte ich Angst? Was würde mir wehtun? Wie möchte ich von anderen behandelt werden?

Öffne dein Herz dem ungeheueren Leiden in der Welt. Lasse Liebe und Trauer in dir aufsteigen. Spüre Mitgefühl und konzentriere dich darauf. Richte dieses Mitgefühl auf die Linderung des Leidens überall.

***Mitgefühl ist etwas anderes als Mitleid!***

***Wenn deine Angst den Schmerz von jemandem berührt, wird daraus Mitleid.***

***Wenn deine Liebe den Schmerz von jemandem berührt, wird daraus Mitgefühl.***

## **Tonglen für dich selbst: (Hauptübung zur Auflösung von Schmerz)**

*Bevor man anderen Liebe und Mitgefühl geben kann, muss man beides zuvor bei sich selbst entdecken, erschaffen und stärken.*

*Lasse alle Gedanken zur Ruhe kommen und zentriere dich.*

*Erspüre die Stimmung und Verfassung deines Geistes.*

*Absorbieren im Geist alles Unheilsame beim Einatmen und verströme beim Ausatmen Ruhe, Klarheit, Liebe und Freude. Reinige so die Verfassung deines Geistes.*

Versuche Liebe in deinem Herzen zu spüren und zu erzeugen.

Stelle Dir dann bildlich vor, wie Du dir selbst gegenüber sitzt.

Du selbst bist der Teil von dir, der wie ein guter Freund wirklich für dich da ist.

Du bist liebevoll, mitfühlend, offen und bereit dir beizustehen. Du verurteilst Dich für nichts!

Deine Projektion ist der Teil von dir, der verletzt wurde, der sich missverstanden, traurig oder zornig fühlt, der ungerecht behandelt wurde, der einen lieben Menschen verloren hat und der gelitten hat. Deine Projektion, bzw. dein Doppelgänger sitzt dir in deiner Vorstellung gegenüber.

Stelle dir beim Einatmen vor, wie du Schmerz von deinem Doppelgänger in dein Herz aufnimmst und wie Du beim Ausatmen, wie dein Mitgefühl und deine Liebe an ihn abgibst und ihn darin einhüllst.

Du kannst dir den Schmerz deiner Projektion als dunklen Rauch und dein Mitgefühl als hellen goldenen Nebel vorstellen. Bei jedem Einatmen ziehst du etwas von dem schwarzen Rauch in dein Herz und verwandelst ihn dort in goldenen Nebel. Beim Ausatmen gibst du den goldenen Nebel an die verletzte Stelle deines Doppelgängers ab.

Wenn es dir reicht und du den schwarzen Rauch (zumindest teilweise) ersetzt hast, nimmst du deinen Doppelgänger liebevoll in einer Umarmung auf und vereinigst ihn wieder mit dir.

Dann kannst du die Übung wieder neu machen und einen weiteren Teil bereinigen.

## **Bereinigen von schlechten Taten mit Tonglen:**

Stelle dir eine Situation vor, in der du dich wirklich schlecht verhalten hast, oder eine Situation, für die du dich schuldig fühlst und wo du dich, schon bei der bloßen Erinnerung daran, innerlich windest.

Beim Einatmen übernimmst du nun die volle Verantwortung für dein Verhalten in dieser Situation.

Versuche nicht, dein Verhalten zu rechtfertigen. Erkenne, was du falsch gemacht hast und bitte aus ganzem Herzen um Verzeihung.

Wenn du jetzt ausatmest strahlst du Versöhnung, Heilung, Vergebung und Verständnis aus.

Du atmest das Unheil ein und die Wiedergutmachung von Unrecht aus.

## **Tonglen für andere:**

Denke an einen Menschen, dem du helfen möchtest oder mit dem du etwas zu bereinigen hast.

Sieh dir all seinen Hass, sein mangelndes Selbstwertgefühl, seine Unzulänglichkeiten, seine Wut, Frustration, Schuld und Verbitterung genau an. Male dir aus, wie er sich fühlt und spüre den Schmerz, der mit seiner Negativität verbunden ist. Stelle dir diese Negativität als schwarzen Rauch an dieser Person vor.

Wenn du das Gefühl hast, dass sich dein Herz vor Mitgefühl mit diesem Menschen öffnet, stelle dir vor, wie du beim Einatmen den schwarzen Rauch in dein Herz ziehst.

Beim Ausatmen gibst du dein Mitgefühl und deine Liebe als goldenen Nebel ab, der diese Person umfließt. Dein Mitgefühl wird diese Person genau dort berühren, wo sie es braucht. Spüre deine Liebe zu diesem Menschen und sei dir sicher, dass du ihm gerade tatsächlich hilfst.

Langsam wird der schwarze Rauch durch deinen goldenen Nebel ersetzt, bis sich eure Herzen ganz nahe sind. Nun sieh dir das unschuldige Kinderherz dieses Menschen an und absorbieren es in dein Herz. Es gibt keine Trennung und keine Negativität mehr. Ihr seid ein Herz, ein Licht, ein Wesen.

Versuche danach dein Mitgefühl auf alle leidenden Geschöpfe der Erde auszudehnen.