

# 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.*

## **Dein Herz hat die Fähigkeit über das Empfinden von Liebe jegliche Negativität zu absorbieren und sie in etwas Positives umzuwandeln.**

Das Negative bleibt nicht in deinem Herzen hängen, sondern es wird durch deine Liebe und 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 Anhaftungen.

**Wichtig:** Zwinge 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.

## ***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.***

**Das Herz öffnen:** Stelle Dir eine Situation vor, in der dich die Liebe eines Menschen tief berührt hat. Erinnerung Dich an den Moment, wo dir dieser Mensch wirklich seine Liebe gezeigt hat und wo 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.

## **Tonglen für dich selbst: (Übung zum Auflösen von Schmerz und Traumata)**

*Bevor man anderen Menschen 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. 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 als Doppelgänger 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!

Dein Doppelgänger 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.

Stelle Dir beim Einatmen vor, wie du Schmerz von deinem Doppelgänger in dein Herz aufnimmst und wie Du beim Ausatmen dein Mitgefühl und deine Liebe an ihn abgibst und ihn darin einhüllst. Du kannst dir den Schmerz deines Doppelgängers 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 beginnen und einen weiteren Teil bereinigen.

*Recherchiert aus der tibetischen Tradition von der Psychologin Bine Walter, Anwendungstext von Birgitta Volz, unter [www.birgittavolz.de/tonglenfds.pdf](http://www.birgittavolz.de/tonglenfds.pdf)*