

Tonglen*- Méditation

**= prendre et donner*

Tonglen est une méditation où l'on apprend à ouvrir son cœur à l'amour et à la compassion. On peut dissoudre la douleur émotionnelle, les traumatismes, les peurs et même les maladies pour soi-même et pour les autres.

L'idée de base:

Notre peur de la souffrance et de la douleur donne existence à des états d'être qui amplifient les manifestations négatives de notre existence.

Si tu ouvres ton cœur, il devient aussi grand que le cœur divin. Puis il est capable d'absorber toute sorte de négativité et de la convertir en quelque chose de positif.

Ca veut dire, que la négativité ne reste pas dans ton cœur. Ta compassion et ton amour la convertissent en quelque chose de bon, que tu redonnes au monde.

En pratiquant le Tonglen on peut se purifier soi-même et aider les autres.

C'est important de ne jamais s'imposer un exercice, si on ne se sent pas à l'aise avec!

Les premiers exercices:

Ouvrir son cœur:

Imagine-toi une situation dans ta vie où tu étais fortement touché par l'amour d'une personne. Rappelle toi du moment où cette personne t'a montré son amour, essaye de le sentir profondément. Remplis ton cœur de ce sentiment, plein de gratitude pour cet amour.

Quand tu fais ça ton amour va retourner naturellement à la personne, qui est en cause. Essaie de te sentir vraiment aimé et aimable!

Ouvre ton cœur et repends cet amour sur tous les êtres que tu aimes.

Si tu as plus de pratique repends cet amour aux gens que tu n'aimes pas et à ceux qui t'ont causé des misères. Enveloppe tout l'univers avec ton amour et laisse le grandir sans limites.

Créer la compassion:

La plupart des êtres humains ont les mêmes émotions. Ils ont besoin d'amour, ils cherchent le bonheur, mais ils ont aussi peur de la souffrance que toi. Découvre toi-même dans l'autre.

Comment il se sent? De quoi a-t-il peur? Qu'est-ce qui lui cause sa peine? Comment aimerait-il être traité?

Ouvre ton cœur à la grande souffrance du monde. Sent la douleur, ait de la compassion.

La compassion est différente que la pitié.

Si ta propre peur touche la souffrance, tu sens de la pitié.

Si ton amour touche la souffrance, tu sens la compassion.

Tonglen pour toi-même:

Avant que l'on puisse donner l'amour et la compassion aux autres, il faut les découvrir, les développer et les renforcer en soi-même.

Arrête tes pensées et concentre toi. Sens tes émotions et tes états d'âme.

En inspirant on absorbe toute négativité et en expirant on donne la paix, la clarté, l'amour et la joie. Comme ça tu nettoies la condition de ton esprit.

Alors fais une projection de toi-même, comme si tu étais assis en face de toi.

Tu représentes la partie de toi, qui est ton meilleur ami. Cet ami est tendre, aimant, ouvert et toujours là pour toi. Tu ne te juges pas.

Ta projection en face représente la partie de toi, qui est blessée, triste, en rage, qui se sent traiter injustement, qui a souffert.

Quand tu inspires, tu absorbes toute la douleur de ton double dans ton cœur est quand tu expires tu donnes ta compassion et ton amour à ton double.

Imagine toi la douleur de ton double comme une fumée noire et ta compassion comme une lumière dorée.

Quand tu expires tu donnes de la lumière dorée à ton double.

Quand tu as converti toute la fumée noire en lumière dorée, et que tu sens le travail terminé, tu embrasses ta projection avec amour et tu l'unis avec toi-même.

Nettoyage du mauvais karma:

Imagine toi une situation, où tu t'es très mal comporté. Une situation où tu te sens coupable, où ta mémoire te fait souffrir.

Quand tu inspires tu prends la responsabilité de ton comportement dans cette situation.

N'essaye pas de te justifier. Reconnais tes fautes et demande pardon du fond de ton cœur.

Quand tu expires tu rayannes le pardon, la guérison, l'amour et la compassion.

Tu inspires le mal et tu expires la guérison.

Tonglen pour les autres: (pour les avancés)

Pense à une personne, que tu veux aider à se débarrasser de quelque chose.

Regarde sa haine, sa frustration, ses défauts, sa douleur.

Mets-toi à sa place, essaye de sentir sa douleur connectée avec sa négativité.

Visualise cette négativité comme fumée noire autour d'elle.

Quand ton cœur s'ouvre ait de la compassion pour cette personne, inspire la brume noire et convertis-la dans ton cœur en lumière dorée.

Cette lumière touche la personne exactement à l'endroit où elle en a besoin.

Assure-toi que tu l'as vraiment aidé.

Tu remplaces petit a petit la fumée noire par la lumière, jusqu'au rapprochement de vos cœurs.

Regarde le petit cœur d'enfant de cette personne. Une fois rapproché, absorbe le dans ton propre cœur.

Maintenant la séparation et la négativité n'existent plus. Vous formez un cœur, une lumière, un seul être.

Essayes maintenant d'élargir ta compassion à tous les êtres souffrants sur terre.

Recherché chez les Tibétain par Bine Walter

application écrit par Birgitta Volz, www.birgittavolz.de/tonglenfran.pdf