



Praxis des Tonglen - Herzensmeditation

Was bedeutet Tonglen?

Tonglen ist deine spirituelle Praxis aus dem tibetischen Buddhismus und kann mit Nehmen und Geben übersetzt werden; dabei wird Mitgefühl im Angesicht von leidvollen Zuständen praktiziert. Die Praxis des Tonglen wird in Bezug auf andere Menschen, äußere Situationen, Zustände und Leiden angewandt und kann ebenso – als Praxis des Selbstmitgefühls – auf den eigenen Körper, Emotionen oder existenzielle Probleme bezogen werden, was tiefe transformative Erfahrungen auslösen kann.

Einige Sätze zur Praxis des Tonglen

Wir verbinden uns zu Beginn auf einer tieferen Ebene mit unserem *Wahren Selbst* in uns, dessen Essenz Licht, Wahrheit, Wissen, Schönheit und Harmonie ist. Wir werden uns bewusst, dass wir dieses *Selbst* sind, das unsterblich ist. Unterstützend ist es, wenn wir uns eine Zeitlang achtsam auf unser Herz sammeln.

Not und Leiden werden dann aus der Kraft von Achtsamkeit und Präsenz und aus einem möglichst offenen Gewahrsein in der Meditation angeschaut, so dass man sich bewusst mit diesen verbinden kann.

Das „Leidvolle“ wird dann mit dem Einatmen aufgenommen und anerkannt. Indem man sich damit verbindet, entsteht auf natürliche Weise Mitgefühl, das dann – anderen oder sich selbst - gegeben oder ausgesandt wird.

Unser *Wahres Selbst* transformiert Not und Leiden. Was letztlich ausgesandt wird, wissen wir nicht. Wir praktizieren einfach voller Vertrauen.

Tonglen und Meditation

Im Allgemeinen sollte man mit der Übung der Meditation vertraut ein, bevor man Tonglen praktiziert. Meditation ist eine wesentliche Grundlage der Praxis. Man entwickelt die Fähigkeit im gegenwärtigen Augenblick zu bleiben und stabilisiert somit eine ruhige Geisteshaltung. Es ist ratsam vor und nach jeder Übung zu meditieren. Die Praxis des Nehmens und Gebens sollte zu Anfang nicht länger als 10 Minuten praktiziert werden.

Vorbereitende Schritte

- Werde dir deiner Absicht bewusst und bitte um Segen und Unterstützung
- Verbinde dich mit deinem *Wahren Selbst*
- Erwecke in dir Liebe und Mitgefühl
- Spüre die Kraft in dir, die alles transformieren kann

Die Praxis

- Atme Not und Leiden zum Herzen hinein und nimm den Schmerz an
- Lasse Not und Leiden sich in deinem *wahren Selbst* transformieren
- Atme nun Licht, Liebe und Heilung aus
Du kannst beim Ausatmen auch einen Satz sprechen wie: Möge ich/mögest du glücklich sein; möge ich/mögest du frei sein von Kummer und Leid; möge ich/mögest du Frieden finden.
- Mit jedem neuen Atemzug (oder jedem zweiten oder dritten Atemzug) atme wieder Leiden und Not ein... und Licht und Heilung aus.

Bücher zum Tonglen

- Tonglen – Der tibetische Weg mit sich selbst und anderen Freundschaft zu schließen. Von Pema Chödrön. Erschienen im Arbor Verlag. Ein Klassiker aus dem Jahre 2001.
- TonglenPraxis – Meditation zur Entwicklung von Mitgefühl. Von Yesche U. Regel. Erschienen im Nymphenburger Verlag 2016.

September 2017, Helmut Dörmann