

MEDITATION ZUM ÖFFNEN DES HERZENS – TONGLEN

A. DAS LEID VERNICHTEN

1. Mach Dir Deine Meditation bewusst – wir praktizieren diese Methode um kraftvolle Prägungen in unserem Geist anzulegen, damit wir anderen helfen können.
2. Fülle Deinen gesamten Körper mit dem reinen Blau des Himmels. Dein Körper besteht nur aus Licht. Du bist vollkommen entspannt. Dein Geist ist klar, wach und strahlend.
3. Nun richte Deine Aufmerksamkeit auf Dein Herz. Fühle dort den Wunsch nach Wohlergehen und Glück für andere, ein Wunsch den wir alle in uns tragen. Dieser Wunsch nimmt die Form eines kleinen strahlend reinen Diamanten an, der auf einer geöffneten Rosenblüte liegt, auf Höhe unseres rückwärtigen Herzens, in unserem Lichtkörper gefüllt mit dem klaren Blau des Himmels.
4. Denke jetzt an jemanden, dem es gerade nicht so gut geht, der unglücklich ist. Es kann Deine Mutter sein, ein guter Freund oder einfach jemand, an dem Du heute vorbeigegangen bist. Der Schmerz kann körperlich, geistig oder emotional sein. Vielleicht fühlt sich die Person einsam oder ist hungrig, vielleicht hat sie keinen Wohnort oder sie fürchtet sich vor dem Tod ...
5. Fühle den starken Wunsch in Dir diese Person von ihrem Schmerz zu befreien. Und triff eine klare Entscheidung, dafür alles zu tun, was in Deiner Macht steht.
6. Stelle Dir nun vor, dass Du direkt vor diesem Menschen sitzt und ihn klar sehen kannst. Du selbst bist für das Gegenüber unsichtbar. Du erkennst die Qualität des Schmerzes, sei er körperlich oder geistig, und kannst ihn klar identifizieren. Es könnte beispielsweise ein Schmerz im unteren Rücken sein oder Angst um die Familie oder den Arbeitsplatz.
7. Visualisiere jetzt wie sich der Schmerz, geistig oder körperlich, in einer kleinen schwarzen Masse vor dem Herzen zusammenzieht. Sie hat die Konsistenz von schwarzer Tinte und ist ebenso groß wie eine Münze.
8. Halte in dem Moment inne und stelle Dir vor, wie sich der Schmerz anfühlt. Denke an die vielen Sorgen, die Deinem Gegenüber gerade durch den Kopf gehen müssen. Sei genau, gehe ins Detail. Dein Geist wird versuchen abzuschweifen, bringe ihn zurück zu den Problemen des anderen Menschen.
9. Triff jetzt die Entscheidung, ohne Zögern und Zweifeln, das Leid dieser Person auf Dich zu nehmen. Wir tun dies durch einige tiefe Atemzüge. Bei jedem Einatmen bewegt sich die Wolke des Schmerzes ein kleines Stück weiter: Zunächst durch den Hals unseres Gegenübers nach oben, um dann aus der Nase als schwarzer Rauch auszutreten.
10. Der schwarze Rauch formiert sich wieder zu einer kleinen Wolke, direkt vor unserer Nase. Halte inne und nimm ein paar Atemzüge. Bereite Dich vor auf einen letzten tiefen Atemzug mit dem Du den Schmerz der anderen Person zu Dir nimmst. Sei mutig und entscheide noch

einmal, dass es besser ist, wenn Du den Schmerz auf Dich nimmst als dass die andere Person weiter leiden muss.

11. Wirf jetzt einen Blick auf den Diamanten in der Rose. Der Diamant funkelt und strahlt vor Licht und Kraft. Er kann alles zerstören, was ihn berührt.
12. An dieser Stelle ist es absolut wichtig, dass Du Dir bewusst machst, dass der Diamant all die Dunkelheit zerstören wird, im gleichen Moment, indem Du die kleine Wolke einatmest. Denn unsere Bereitschaft, den Schmerz eines anderen auf uns zu nehmen, zerstört den Schmerz vollkommen und für immer. Sei Dir dessen immer bewusst, der Schmerz wird restlos zerstört.
13. Sieh jetzt wie mit einem einzigen Atemzug die Dunkelheit in Deine Nase strömt, sich vor dem Diamant wieder zu einer kleinen Wolke formt und dann den Diamanten berührt.
14. Sobald die Wolke den Diamant berührt, blitzt ein strahlendes, goldenes Licht durch Deinen ganzen Körper. So als ginge ein gewaltiges Blitzlicht von Deinem Herzen aus.
15. Nach dem Blitzlicht ist nur noch der Diamant in der Rose, glitzernd und strahlend zu sehen. Ein weißes Rauchfähnchen löst sich auf und der ganze Schmerz ist verschwunden und kann niemals mehr ein Wesen berühren.
16. Spüre einen Moment nach ... Du sitzt wieder vor Deinem Freund oder Verwandten, noch immer unsichtbar. Du freust Dich am Gesichtsausdruck Deines Gegenübers. Plötzlich sind all der Schmerz und die Sorgen die da waren, völlig verschwunden. Dein Freund weiß nicht warum, aber das ist auch nicht wichtig. Freue Dich an seinem oder ihrem Glück. Sei stolz auf Dich selbst, dass Du diesen Mut aufbrachtest!

B. GLÜCK GEBEN

17. Denke wieder an Deinen Freund. Nachdem wir ihn von seinem Schmerz befreit haben, möchten wir ihn mit guten und glückbringenden Gedanken erfüllen, mit allem was ihn glücklich macht. Dieser Wunsch strömt in Form eines warmen Lichtstrahls vom Diamanten und der Rose in Deinem Herzen aus, und erfüllt das Herz Deines Gegenübers.
18. Überlege Dir ein Geschenk für ihn oder sie. Es könnte Geld sein, ein Freund, Geborgenheit oder das wertvollste aller Geschenke, Weisheit. Es sollte ein konkretes Geschenk sein, wie ein Arzt wenn er krank ist oder ein Job wenn er einen braucht oder ein Lehrer. Stelle Dir vor, wie mit jedem Ausatmen der warme Duft der Rose auf einem Lichtstrahl aus Deiner Nase strömt. Er fließt sanft zur Nase Deines Gegenübers, wird eingeatmet und fließt weiter zum Herzen. Dort im Herzen befinden sich ebenfalls eine rote Rose und ein Diamant. Wenn Dein Licht die beiden berührt, wird Dein Freund durch Dein Geschenk transformiert. Du siehst ihn glücklich lächeln und erfüllt von positiver Energie.
19. Wenn er müde war, ist er jetzt lebendig und voller jugendlicher Energie. Wenn er traurig war, ist er erfüllt mit Glück. Wenn er ärgerlich war, ist er jetzt erfüllt von Liebe. Und so weiter.

20. Erfreue Dich an dem Glück Deines Freundes, bis sich ein Lächeln auf Deinem eigenen Gesicht ausbreitet.
21. Bedanke Dich bei Deinem Freund für diese Gelegenheit und nimm den warmen Lichtstrahl zurück in Dein Herz. Dein Herz erstrahlt und erfüllt Deinen gesamten Körper mit Wohlergehen, Güte und Zufriedenheit.

C. WIDMUNG

22. Möge ich durch meine Absicht anderen zu helfen und durch die Kraft meiner Praxis in einer Welt leben, in der es niemals mehr Leid oder Unglück gibt.