

Tonglen-Meditation • Mitgefühl kultivieren ... für etwas in Dir selbst (~ 30 Minuten)

Ich möchte Dich einladen, mit einem eigenen leidvollen Thema achtsamer, freundlicher und mitfühlender umzugehen. Mittels Tonglen kannst Du Dein Leid mit Herzenswärme versorgen.

1 • Ist-Zustand – das Thema benennen – und zur Seite stellen (~ 4 Min.)

Vielleicht magst Du zunächst Dein Sein im Hier und Jetzt wahrnehmen: „Wie bin ich gerade da? Wie fühle ich mich an diesem Ort in diesem Raum? Und wie ist mir innerlich zumute?“

Frage nun nach innen: „Welches Thema möchte ich heute versorgen? Worum geht es genau? Ist es etwas Körperliches? Etwas Emotionales? Sind es leidvolle Gedanken? ...“

Gib Dir ein wenig Zeit bis Dein leidvolles oder existenzielles Thema klarer spürbar wird – oder sich deutlicher zeigen mag. Vielleicht magst Du dem Thema einen Namen und einen Ort geben – in Dir oder in Deiner Umgebung so dass Du es anschauen und auch spüren kannst.

Stelle dieses aktuelle leidvolle Thema nun noch einmal für einen Moment beiseite.

2 • Eine geeignete Haltung einnehmen (~ 5 Min.)

Nun lade ich Dich ein, eine bequeme Meditationshaltung einzunehmen – im Sitzen oder im Liegen. Vielleicht kannst Du den Untergrund spüren. Wie fühlt sich der Kontakt zum Boden an? Und vielleicht magst Du Dich von dort nach oben aufrichten, so gut es gerade geht.

Wach und zugleich entspannt. Finde eine möglichst ruhige innere Haltung – eine wache Geistesgegenwart. Und nimm dabei auch Deinen Atem wahr, wie er sich jetzt gerade zeigt – wie er ganz von selbst ein- und ausströmt

3 • Metta-Praxis: Herzraum – Ort von Mitgefühl, Güte und Freundlichkeit (~ 8 Min.)

Während Dein Atem weiterfließt, schlage ich Dir vor Dich Deinem Herzraum zuzuwenden. Vielleicht magst Du Dein Herz mit der Hand berühren. Was spürst Du dort? Vielleicht spürst Du Atem- oder Herzbewegungen, vielleicht kann sich Wärme und Zartheit entfalten ...

Erinnere Dich nun an Deine Herzenskraftquelle im Innern des Herzens oder auch hinter dem Herzen: Eine Kraftquelle, die Wärme, Herzensgüte und Mitgefühl in sich trägt.

Und vielleicht magst Du Dir vorstellen, dass aus dieser Herzenskraftquelle ein warmes heilsames Licht ausgeht, das Dein Herz, Deinen Geist und den gesamten Körperinnenraum beleuchtet und wärmt.

Diese freundliche innere Wärme strahlt vielleicht auch über die Grenzen Deines Körpers hinaus in den Umraum – und zu anderen hin. Wie fühlt es sich gerade an? Bleibe eine Weile dabei

4 • Tonglen: Mit dem Herzen Mitgefühl aussenden und Leid annehmen (~ 10 Min.)

Wir beginnen nun mit der Tonglen-Praxis – dem Aussenden und Annehmen.

Vielleicht kannst Du zunächst das leidvolle Thema noch einmal deutlich in Dir aufscheinen lassen, sodass Du es ansehen oder spüren kannst – in Dir oder vor Dir oder an Deiner Seite ...

Spüre dabei Deinen ganz natürlichen geschmeidigen Atem, wie er ruhig ein- und ausströmt.

Du kannst nun mit der Ausatmung Mitgefühl oder Herzenswärme in den leidvollen Bereich hineinschicken. Mit der Einatmung kannst Du Dir das Thema näher zum Herzen nehmen – so dass die Herzenskraftquelle ihr ganzes Potential entfalten kann. Von dort kann – wieder mit der Ausatmung – Wärme und Mitgefühl in Richtung des leidvollen Themas fließen ...

Beim Einatmen das Leid annehmen – und beim Ausatmen Mitgefühl, Herzenswärme und Güte aussenden ... – annehmen und aussenden ... – ein- und ausatmen – mit dem Herzen atmen ...

Nimm Dir eine Weile Zeit, dies zu praktizieren oder auch geschehen zu lassen ... – ... – ...

Verweile dann noch ein wenig im Aussenden von Mitgefühl während Du das Leid-Annehmen beendest. Beende dann auch das Aussenden – während Dein Atem ruhig weiterfließt ...

5 • Würdigung und Widmung (~ 3 Min.)

Lass Dich noch einmal innehalten: Was hast Du erlebt – wie geht es Dir jetzt? Vielleicht magst Du all das würdigen was sich in Dir bewegt hat. Wie fühlt sich Dein Herz jetzt an? ...

Etwas Besonders ist geschehen: Du hast Dir Zeit genommen und Dich einem leidvollen Thema zugewandt um es mit Achtsamkeit, Herzenswärme, Freundlichkeit und Mitgefühl zu versorgen.

Widmung zum Abschluss: „Ich widme meine Praxis in Achtsamkeit, Präsenz, Metta und Mitgefühl, dem Wohlergehen aller Lebewesen. Möge diese Praxis mich dabei unterstützen, für mich und andere da zu sein, mit dem Herzen ganz anwesend zu sein und mit mir selbst und anderen Freundschaft schließen zu können. Möge ich so meine Verbundenheit mit allen Wesen erkennen, wertschätzen und zu einem Mitgefühl ausstrahlenden Wesen werden.“

* Weiterführende Literatur zur Tonglen-Praxis: Yesche U. Regel, *Selbstmitgefühl durch Tonglen*, 2020