



Tonglen-Praxis - Ausführliche Anleitung



bodhisattva edition

# Tonglen-Praxis

## Ausführliche Anleitung

Sitze aufrecht und lasse den Geist ruhig und entspannt auf dem Wurzel-Lama im Herzchakra verweilen.  
Stelle dir vor, dass er in der Gestalt von Buddha Shakyamuni auf einer achtblättrigen Lotusblüte und flachen Mondscheibe sitzt.  
Sein Körper ist aus Energie und Licht gewoben und erstrahlt im goldenen Glanz von Weisheit und Mitgefühl.  
Er versinnbildlicht die ungeborene, makellose Natur deines eigenen Geistes, die vollkommen von Mitgefühl und Weisheit durchdrungen ist.

*(Halte einige Augenblicke inne und verweile bei dieser Vorstellung.)*

Lasse nun dein Gewahrsein bei der Atmung verweilen und nimm wahr, wie Ein- und Ausatmung kommen und gehen.  
Folge ihrer natürlichen Bewegung, ohne dich einzumischen, und fühle, wie Körper und Geist sich öffnen und durchlässig werden.

## Tonglen mit sich selbst

Dann beginne Geben und Nehmen mit dir selbst und verbinde sie mit dem Atem.

Stelle dir während der Einatmung vor,  
dass du all deine körperlichen Schmerzen und Gebrechen  
und auch all deine seelischen Leiden,  
deine Ängste und Sorgen,  
deine Unzufriedenheit und Suche,  
deine Ablehnung und Gleichgültigkeit,  
dein Stolz und Neid  
und alle anderen negativen Einstellungen,  
die in Ungewahrsein und Egoismus wurzeln,  
wie auch all ihre karmischen Folgen,  
die deinen Körper und Geist blockieren und belasten,  
als schwarzen, dichten Rauch in dein Herz nimmst.

Alle Negativität, alle Leiden und Schwierigkeiten  
verschmelzen mit dem Buddha im Herzen  
und lösen sich augenblicklich wie Nebel unter der Sonne  
in der vom Buddha symbolisierten  
Offenheit und Weite des nicht haftenden Geistes auf.

Mit der Ausatmung strahlen Mitgefühl und Weisheit  
in Form von nektargleichem, weißen Licht vom Buddha aus.  
Sie durchdringen vollkommen jede Zelle deines Körpers  
und auch die dunkelsten und völlig vergessenen Winkel deines Geistes.  
Dein ganzes Sein wird von einem Gefühl  
großer Erleichterung und tiefer Freude erfasst.  
Körper und Geist werden vom Nektar des Mitgefühls und der Weisheit  
gereinigt und genährt, und du erlangst alle guten Eigenschaften,  
die für die Verwirklichung von echtem Glück und Freiheit nötig sind.

Fahre natürlich ein- und ausatmend mit diesem Austausch fort  
und entwickle in dir immer mehr die Gewissheit,  
dass du all deine negativen Seiten und Schwierigkeiten  
wirklich annehmen und auflösen kannst,  
und du auch imstande bist, in dir alles Gute und Heilsame zu wecken,  
das dich immer glücklicher machen und zu vollkommener Freiheit führen wird.

Dann entspanne,  
lasse den Geist natürlich und ungekünstelt,  
ohne Absicht, offen und gewahr.

## Tonglen mit Anderen

Stelle dir vor, dass Deine Eltern und Großeltern,  
deine Geschwister, Verwandten und Freunde wirklich anwesend sind.  
Gleichzeitig mit ihnen erscheinen vor dir auch all jene Wesen,  
mit denen du eine negative oder feindselige Verbindung hast.  
Hinter deinen Freunden und Feinden ist das wogende Meer all der  
unermesslichen fühlenden Wesen, die dir unbekannt oder gleichgültig sind.

Vergegenwärtige dir, dass all diese Wesen,  
die wie du Wellen auf dem Ozean des Seins sind  
und mit denen du durch das Netz abhängigen Entstehens  
in tiefer Weise verbunden bist,  
von Leid und der Ursache des Leids, gequält werden.

Denke: Sie alle wollen genau wie ich frei von Leid sein  
und vollkommenes, unvergängliches Glück besitzen.

Wünsche: Ich will all ihre gegenwärtigen und zukünftigen Leiden  
sowie die Quelle ihres Leids, ihre negativen Gefühle und Handlungen,  
in mein Herz nehmen und ihnen frei von Bedauern  
all mein Glück der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft schenken.

1

## Mit Eltern, Verwandten und Freunden

Beginne die Praxis des Nehmens von Leid und des Gebens von Glück  
mit deinen Eltern, Verwandten und Freunden.

Stelle dir bei der Einatmung vor,  
dass alles Leid, alle Schwierigkeiten, alles Dunkle und Schlechte,  
das sie belastet und blockiert,  
in Form von schwarzem Rauch in Dein Herz strömt  
und sich dort im strahlenden Licht von Buddhas Mitgefühl und Weisheit auflöst,  
Denke, dass du sie von all ihrem Leid,  
ihrer Negativität und deren Ursachen befreist  
und entwickle große Freude darüber, so handeln zu können.

Stelle Dir bei der Ausatmung vor,  
dass all dein Glück, alles Heilsame und Positive,  
als strahlendes, nektargleiches Licht vom Buddha in deinem Herzen ausgeht  
und von Mitgefühl und Weisheit durchtränkt  
in das Herz deiner Eltern, Verwandten und Freunde strömt.  
Wie Nebel unter der Sonne lösen sich  
all ihre körperlichen und geistigen Leiden und Hindernisse auf.  
Sie fühlen sich sehr erleichtert, werden von großer Freude erfüllt  
und verfügen jetzt über alle heilsamen Kräfte,  
die für die Verwirklichung von Glück und Freiheit nötig sind.

Dann entspanne,  
lasse den Geist natürlich und ungekünstelt,  
ohne Absicht, offen und gewahr.

2

## Mit den unbekanntem Wesen

Wende dich all den unermesslichen Wesen zu,  
die dir bisher gleichgültig waren  
und die dir gänzlich unbekannt sind.

Stelle dir bei der Einatmung vor,  
dass alles Leid, alle Schwierigkeiten, alles Dunkle und Schlechte,  
das sie belastet und blockiert,  
in Form von schwarzem Rauch in Dein Herz strömt  
und sich dort im strahlenden Licht von Buddhas Mitgefühl und Weisheit auflöst,  
Denke, dass du sie von all ihrem Leid,  
ihrer Negativität und deren Ursachen befreist  
und entwickle große Freude darüber, so handeln zu können.

Stelle Dir bei der Ausatmung vor,  
dass all dein Glück, alles Heilsame und Positive,  
als strahlendes, nektargleiches Licht vom Buddha in deinem Herzen ausgeht  
und von Mitgefühl und Weisheit durchtränkt  
in das Herz all dieser unbekanntem Wesen strömt.

Wie Nebel unter der Sonne lösen sich  
all ihre körperlichen und geistigen Leiden und Hindernisse auf.  
Sie fühlen sich sehr erleichtert, werden von großer Freude erfüllt  
und verfügen jetzt über alle heilsamen Kräfte,  
die für die Verwirklichung von Glück und Freiheit nötig sind.

Dann entspanne,  
lasse den Geist natürlich und ungekünstelt,  
ohne Absicht, offen und gewahr.

### 3

#### Mit den Feinden

Schließlich entwickle auch Liebe und Mitgefühl für jene,  
die du als Feinde betrachtetest oder als schwierig und unangenehm erlebst.

Stelle dir bei der Einatmung vor,  
dass alles Leid, alle Schwierigkeiten, alles Dunkle und Schlechte,  
das die feindlichen Wesen belastet und blockiert,  
in Form von schwarzem Rauch in Dein Herz strömt  
und sich dort im strahlenden Licht von Buddhas Mitgefühl und Weisheit auflöst,  
Denke, dass du sie von all ihrem Leid,  
ihrer Negativität und deren Ursachen befreist  
und entwickle große Freude darüber, so handeln zu können.

Stelle Dir bei der Ausatmung vor,  
dass all dein Glück, alles Heilsame und Positive,  
als strahlendes, nektargleiches Licht vom Buddha in deinem Herzen ausgeht  
und von Mitgefühl und Weisheit durchtränkt

in das Herz all der von dir abgelehnten Wesen strömt.  
Wie Nebel unter der Sonne lösen sich  
all ihre körperlichen und geistigen Leiden und Hindernisse auf.  
Sie fühlen sich sehr erleichtert, werden von großer Freude erfüllt  
und verfügen jetzt über alle heilsamen Kräfte,  
die für die Verwirklichung von Glück und Freiheit nötig sind.

#### 4

### Meditation ohne Bezugspunkt

Lasse schließlich den Geist gelöst und natürlich  
in seiner wahren Natur verweilen,  
frei von aller Trennung zwischen dir selbst und anderen,  
zwischen Meditierendem und Gegenstand der Meditation,  
jenseits aller Bezugspunkte in einem Zustand ursprünglicher Offenheit.

### Arbeit im Alltag

Vergegenwärtige dir die Übung des Gebens von Glück und des Nehmens von  
Leid auch in den alltäglichen Verrichtungen.  
Arbeite beständig damit  
und entwickle immer mehr die Gewissheit,  
dass du alle negativen Seiten und Schwierigkeiten der Wesen wirklich  
annehmen und auflösen kannst,  
und du auch imstande bist, in ihnen alles Gute und Heilsame zu wecken,  
das sie immer glücklicher machen und zu vollkommener Freiheit führen wird.