

## **Tonglen-Meditation: Mitgefühl ohne auszubrennen**

Nehmen Sie für die nachfolgende Übung eine bequeme Sitzposition ein, aufrecht, aber entspannt, legen Sie die Hände locker auf die Oberschenkel. Wenn es für Sie passt, dann schließen Sie die Augen. Ansonsten lassen Sie Ihren Blick weicher werden und auf einem Punkt am Boden ruhen.

Widmen Sie diese Übung einem konkreten Menschen. Wenn Sie möchten, Ihrem Angehörigen, der aktuell einen leidvollen Zustand durchlebt.

Werden Sie sich bewusst, dass Sie nun Ihre Aufmerksamkeit diesem Menschen zukommen lassen und Ihr Mitgefühl pflegen möchten. Wenn Sie sich dazu nicht ausreichend gekräftigt fühlen, ist es vollkommen in Ordnung, die Übung an dieser Stelle zu unterbrechen.

Spüren Sie, wie der Atem ein- und wieder ausströmt. Und kommen Sie mit jedem Atemzug ein bisschen mehr bei sich selbst an.

Senden Sie zu Beginn Ihre Aufmerksamkeit in Ihren Herzraum. Schicken Sie jeden Atemzug in Ihr Herz. Wenn Sie mögen, können Sie sich ein helles Licht oder Wärme vorstellen, die in Ihrem Herzen strahlt.

Atmen Sie ganz natürlich weiter, ohne sich anzustrengen. Der Atem trägt Sie durch die Übung. Werden Sie sich mit jedem Atemzug der Kraft in Ihrem Herz bewusst: Der Kraft Ihrer Freundlichkeit. Der Kraft Ihres Mitgefühls. Der Kraft Ihrer Nächstenliebe.

Wenn es Ihnen schwerfällt, diese Gefühle in sich zu spüren, ist das vollkommen in Ordnung. Stellen Sie sich dann ein ganz konkretes Problem, ein schwieriges Gefühl oder einen leidvollen Moment des anderen Menschen bildlich vor.

Nehmen Sie das an, was spontan entsteht. Eventuell eine dunkle Wolke oder eine schwere Last auf den Schultern. Oder ein Schmerz, vielleicht Erschöpfung.

Ihr Atem kann nun eine Verbindung werden zwischen Ihnen und dem Bild, welches die Schwierigkeit darstellt. Wie eine Brücke, die zwei Ufer verbindet.

Und nun laden Sie dieses Bild ein, mit der Einatmung in Ihren Herzraum zu strömen. Spüren Sie, wie alles von der Kraft Ihres Herzens umhüllt wird. Nehmen Sie sich ein paar Augenblicke Zeit, all dies mit der Kraft Ihres Herzens liebevoll zu halten.

Lassen Sie mit jedem Ausatmen Wärme und Licht ausströmen und verbinden Sie dies mit mitfühlenden und wohlwollenden Gedanken: Möge es dir wieder besser gehen.

Sie können sich auch Dinge vorstellen, die Sie dem Angehörigen zukommen lassen möchten, wie beispielsweise Trost.

Wiederholen Sie dies noch einige Male: Atmen Sie mit jedem Atemzug die Schwierigkeit ein. Fangen Sie sie mit der Kraft Ihres Herzens auf, umhüllen Sie sie mit Ihrer Herzensenergie und atmen Sie Kraft und Energie an den anderen aus.

Nehmen Sie sich zum Schluss ganz bewusst nochmal einige Augenblicke nur für sich Zeit. Lassen Sie alle Vorstellungen los und atmen Sie noch einige Male ganz entspannt nur für sich selbst ein und aus. Verweilen Sie noch kurz in der Stille.

Nehmen Sie dann Ihren Körper wahr und wenn es sich für Sie richtig anfühlt, atmen Sie beim Ertönen des Gongs tief durch, dehnen und strecken Sie sich und lassen Sie diese Übung für sich ausklingen.