

Tonglen-meditation for dig selv

Du kan anvende denne metode, når som helst du oplever et eller andet problem - fysisk, følelsesmæssigt i et forhold eller på dit arbejde.

Visualiser en kopi af dig selv foran dig i rummet. Fokuser på dit problem og lad det opstå i dit sind. Føl hvor smertefuldt det er, og hvordan dit sind ønsker at skubbe det væk.

Tænk så: "Jeg er ikke den eneste person, der oplever et problem som dette. Der er mange andre..."

Tænk på andre mennesker, som oplever samme eller lignende problem, måske endda i endnu højere grad end du gør. (F. eks. hvis du har mistet en elsket person, tænk så på mennesker, som har mistet mange af deres kære i krig eller under hungersnød.)

Skab medfølelse og tænk: "Hvor ville det være dejligt, hvis alle disse mennesker blev fri for deres lidelser". Beslut dig så for at ville acceptere eller tage dine egne oplevelser af dette problem på dig selv, for at alle andre væsener kan blive fri for deres problemer. Du kan gøre det med vejtrækningen: visualiser at du indånder din lidelse i form af sort røg. Den kommer ind i dit hjerte, hvor det selvoptagede sind befinder sig som en solid mørk klump eller i form af en sten. Den mørke røg absorberes af stenen af selvoptagethed og ødelægger den...

Så udånder du din lykke, positive kvaliteter og fortjenester i form af klart lys, hvor du giver alle de positive kvaliteter, du selv og andre har brug for til at kunne håndtere problemerne og gøre fremskridt på vejen hen mod fuld oplysning.

Dedikation

Afslut meditationen med at føle dig glad over, at du har foretaget denne praksis og dediker den positive energi fra denne praksis til, at alle levende væsener må blive lykkelige og fri for lidelse.

Hvis vi kan praktisere denne meditation, når vi skal dø, kan vi gøre vores død meningsfuld og samtidig nå oplysningen.

TONGLEN for en anden

Fra Akong Rinpoches bog: "Taming the tiger"

Sid behageligt med ret ryg. Ret opmærksomheden mod dit åndedræt og mærk, hvordan det strømmer ind og ud.

Visualiser dig selv som en sfære af gyldent lys og tænk, at det repræsenterer din rene, sande oplyste og natur.

Ved dit hjerte befinder der sig et hvidt lys, repræsenterende universel medfølelse.

Fokuser på den person, som du vil meditere for. Træk vejret ind. Mens du gør det, så forestil dig, at du indånder al hans eller hendes lidelse, som strømmer ud af vedkommendes krop i form af tjære-lignende, sorte substanser.

Den sorte substans rammer dit "medfølelse hjerte", hvor det medfølelse, hvide lys brænder den op ligesom benzin og dermed forøger din medfølelse og styrker din opmærksomhed på din sande natur.

Gør det et par gange.

Udånd nu alle dine gode egenskaber, din gode karma og din lykke, som du sender til personen fra dit hjerte i form af hvidt lys. De rene kvaliteter antager form af et krystal-klart hvidt lys, som befrier den døende person fra lidelse og fra årsagerne til lidelse.

Gør det et par gange.

Medens du gør øvelsen svinder den sorte tjære-lignende substans mere og mere ind, og bliver mere og mere farveløs i takt med at du gradvist fjerner lidelsen. Til sidst, efter en halv times tid, er det, du ånder ind, ligeså strålende som det, du ånder ud.

Man veksler altså mellem at tage og sende, og det er nok at gøre det ved hvert 3. eller 4. åndedrag - du behøver ikke at gøre det kontinuerligt.

Du behøver ikke at frygte, at du vil blive syg eller overvældet, for du gør ikke øvelsen som dit almindelige jeg - du visualiserer dig selv i en lys-form og kan derfor ikke på nogen måde skades.

Gør det en gang til.

Note: begynd med en af dine kære, så en fremmed og så en, du har vanskeligheder med. Til sidst gør du øvelsen for dem alle. Hvis øvelsen går godt, kan du gøre den med grupper af personer. Alle dine kære, alle dem du ikke kender, alle dem, du ikke bryder dig om og alle dyrene.

Variation: Du kan også gøre øvelsen for dig selv.