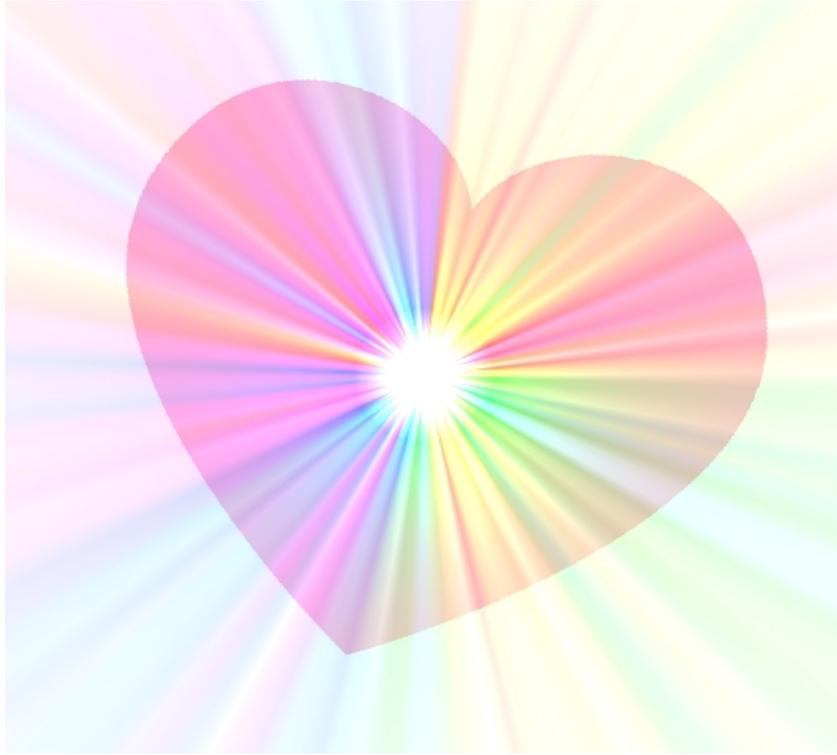


# Öffnen für die Liebe

Atishas Herzmeditation (tibetisch Tonglen)



Für alle die nach Hause möchten

Diese einfache Übung öffnet das Herz und bringt uns **sofort** wieder in Verbindung mit unserem Mitgefühl, mit unserer Liebe. Das Spüren unseres Herzens und unseres Mitgefühls ist berauschend, wir fühlen uns aufgehoben, geborgen und geheilt.

Atishas Herzmeditation ist eine Übung aus dem tibetischen Buddhismus, die unmittelbar ihre Wirkung entfaltet. Es ist keine jahrelange Übung erforderlich, sondern die Veränderung ist bereits beim ersten Mal spürbar.

### Anleitung

- \* **Setze dich bequem hin**
- \* **Atme ein und stelle dir dabei vor, wie du das Leid der Mitmenschen in dein Herz aufnimmst**
- \* **Atme aus und stelle dir dabei vor, wie du all deine Liebe und dein Licht den Mitmenschen sendest**

Verbinde also den Atemrhythmus mit einer Visualisierung: Leid und Elend annehmen, Licht und Liebe aussenden. Die Wirkung ist um so stärker, je stärker du dies visualisierst.

Führe diese Übung immer zuerst mit Dir selbst durch, indem du dein eigenes Elend in dein Herz einatmest und mit dem Ausatmen dir selbst Liebe sendest.

Dann führe es durch für alle Wesen, die sich in deinem Raum befinden. Danach im Haus und wenn du möchtest für die ganze Stadt, nur soweit es sich für dich richtig anfühlt, jeweils mindestens 5 Minuten. Jedes Wesen in dieser Welt geht durch Geburt, Krankheit, Alter und Tod.

Wenn du diese Übung in einer Gruppe durchführst hat sie natürlich noch viel mehr Kraft. Du kannst auch einmal ausprobieren, was geschieht wenn du das draußen unter Menschen machst. Es könnten wundersame Dinge geschehen :-). Lasse dabei jede Vorstellung von einem Ziel oder Ergebnis los.

Gopal

[gopal@traumaheilung.net](mailto:gopal@traumaheilung.net)

[www.traumaheilung.net](http://www.traumaheilung.net)