

Tonglenmeditation

Tonglen är en meditationsform ur den tibetanska buddhistiska traditionen. I denna tradition finns många till formen tämligen dramatiska meditationsformer. Tonglen är, om man så vill, en av dessa.

I tonglen arbetar man direkt med det negativa i den mänskliga tillvaron: lidande, smärta, hat, illvilja och avsky. Dessa negativa kvaliteter är i allmänhet obehagliga och vi värjer oss mot att falla offer för dem genom olika typer av försvarsmekanismer. Dessa försvarsmekanismer fyller otvivelaktigt en sund funktion många gånger, men kan också utgöra en stor barriär för jagtranscendens och öppenhet i förhållande till livets ständigt växlande omständigheter. Tonglenmeditationen tar sig direkt an dessa försvarsmekanismer.

Tonglen syftar bland annat till att utveckla oräddhet. Metoden är en träning i att öppna sitt hjärta i förhållande till omvärlden. Tonglen är också en mycket direkt väg att öva upp förmågan till medkänsla och bidra till en bättre värld.

Tonglen kan användas som en huvudpraktik under lång tid, men kan också tas till "vid behov." I synnerhet kan man använda tonglenmeditation när man märker att ens förmåga att känna medkänsla är blockerad, när man känner sig instängd i sig själv och när man känner sig främmande, bitter och sårad.

Du bör inte göra tonglenmeditationen om du är psykiskt labil. Den lämpar sig bäst för den som har en stabil förankring i sig själv och kan öppna upp utan att förlora fotfästet i tillvaron.

Tonglenmeditationen finns i olika varianter. Denna form har tre faser och man bör ta sig tillräckligt med tid för att lugnt och metodiskt låta varje fas ha sin gång.

— — —

1. Rening

Börja meditationen med att stilla ditt sinne. Andas lugnt och använd ditt vanliga sätt för att komma till stillhet.

Väck inom dig din medkänsla, fokusera på den och låt den växa sig stark. Föreställ dig den som ett vitt ljusklot. Kontakta sedan dina egna negativa känslor och visualisera dem för dig som en svart, het och tung rök. Öppna upp dig för ljuset från det vita klotet, låt det tränga in i hela din kropp och förbränna den svarta röken. Ta den tid på dig som behövs för att förbränna all negativiteten.

När denna process är färdig fylls du av ett vitt ljus och är redo att ta dig an negativiteten i din omvärld.

2. Ta in lidandet

Föreställ dig nu lidande i största allmänhet som svart, tung och het rök. När du andas in tar du in svart rök från omvärlden och upplöser den med ditt inre

ljus. Föreställ dig välbefinnande och medkänsla som ett vitt, lätt och svalt moln. När du andas ut skickar du ut ditt välbefinnande och din medkänsla i omvärlden.

3. Ta lidandet från en särskild person

Tänk nu på en person som du har svårigheter med och där det finns starka negativa energier. Fokusera på denna person och varsebli vad för slags negativa känslor det handlar om (ilska, frustration, smärta, besvikelse, avund, etc.). När du andas in tar du in denna persons negativa känslor som ett svart moln och förbränner det med ditt eget inre ljus. När du andas ut ger du ut ditt eget välbefinnande och din medkänsla till den person du valt ut.

Vad du gör här är raka motsatsen mot försvar: du öppnar dig för det lidande som finns, du tar in det i dig själv. Samtidigt ger du av alla de positiva krafter du har – i synnerhet till den person som du själv har svårast att känna sympati, medkänsla och kärlek inför.

— — —

Tonglen är särskilt lämpligt om du har en (eller flera) person(-er) i ditt liv som du inte kan tåla, som provocerar fram negativa känslor hos dig. Du kan då välja att göra tonglen för att bli öppnare, modigare och mildare i förhållande till denna person. Du tänker på personen, känner på de känslor som kommer upp i dig och när du andas in tar du till dig dessa känslor fullt ut. Känn på dem: hur de känns att ta på och hur de griper tag i ditt inre. När du andas ut slappnar du av, släpper taget, luftar ut. När du andas in tar du till dig känslorna igen. Så fortsätter du hela tiden. Rytmskt växlar lidande och välbefinnande. Du håller inte fast vid varken det ena eller det andra utan låter de olika kvaliteterna komma och gå.

Källor:

Sogyal Rinpoche: Den tibetanska livs- och dödsboken, Kommentus förlag, 1995.

Akong Tulku Rinpoche: Taming the Tiger. Tibetan teachings for improving daily life, Rider, 1994.

Pema Chödrön: The Wisdom of No Escape, Shambhala Publications, 1991.

Pema Chödrön: When Things Fall Apart. Heart Advice för Difficult Times, Shambhala Publications, 1997.

Stäng fönstret

Jordan, T. (2002), <http://arbetsplatskonflikt.av.gu.se>, Institutionen för arbetsvetenskap, Göteborgs universitet.