



## Meditace za mír a porozumění (tonglen)

Na začátek meditace se zklidníme. Zvolna a přirozeně dýcháme. Pozorujeme proud vzduchu na okrajích našich nosních dírek.

Nejdříve si uvědomíme proč meditujeme. Že je to cesta, jak se dostat z nekončícího koloběhu nepříjemného prožívání. A poté, co nabydeme dostatek kapacity, budeme schopni pomáhat i ostatním bytostem.

Teď si přejeme, aby zavládl mír a porozumění mezi všemi lidmi v oblastech, které jsou postiženy válkami a konflikty, ale i mezi námi. Ať všichni, kdo z nevědomosti škodí druhým, najdou lásku a soucit.

V našem srdečním centru se objevuje zářivé bílé světlo plné soucitu a lásky. Před námi v prostoru je bezpočet bytostí. Nad jejich hlavami se vznášejí temná, těžká oblaka symbolizující jejich utrpení.

My nyní s každým nádechem vdechujeme část temného mračna utrpení do svého srdečního centra. To se okamžitě mění v zářivé bílé světlo soucitu a lásky a my je vydechujeme zpět ke všem bytostem před námi.

Dýcháme volně a přirozeně.

To opakujeme stále dokola (108 nádechů a výdechů). Nadechujeme utrpení a vydechujeme lásku a sledujeme, jak se postupně temná oblaka před námi mění. Jak řídnou a světlají až na konci meditace zcela zmizí.

S posledním výdechem zmizí všechno utrpení a bílé světlo z našeho srdečního centra září ke všem bytostem v prostoru. A bytosti jsou šťastny. Spočíváme v nekonečném prožitku absolutního významu.

Ještě jednou si z celého srdce přejeme, aby zavládl mír a porozumění mezi všemi lidmi v oblastech, které jsou postiženy válkami a konflikty, ale i mezi námi. Ať všichni, kdo z nevědomosti škodí druhým, najdou lásku a soucit.

Na závěr všechny dobré dojmy, které jsme získali touto praxí, věnujeme ostatním bytostem s přáním, ať díky nim rozpoznají jediné trvalé štěstí, podstatu svého vědomí.