## Zelf-tonglen en tonglen beoefenen

1. Laat je adem rustig en regelmatig gaan op een natuurlijke manier.
2. Stem je af op een gevoel van openheid en ruimte en straal dit uit. Adem door je hart en herinner je een positief gevoel van bijvoorbeeld dankbaarheid.
3. Maak contact met een pijnlijk gevoel of terugkerend dilemma waar je mee worstelt. Zet dit deel van jezelf dat lijdt tegenover je. (Je kunt ook ervoor kiezen om jezelf niet tegenover je te zien, maar innerlijk contact te maken met een pijnlijk stuk in jezelf.)
4. Adem de pijn van jezelf in via het hart. Adem, vanuit het hart, ruimte en goedheid uit naar jezelf. Je kunt dit verbinden met de inademing en de uitademing. Als dit te snel voor je gaat kun je gerust een paar ademhalingen blijven bij het innemen en een paar ademhalingen blijven bij het uitzenden.
5. Als het behulpzaam voor je is kun je voorstellen dat je donker inademt en licht uitademt.
6. Realiseer je dat heel veel mensen ditzelfde soort lijden ervaren. Zie een groep mensen naast jezelf, die met hetzelfde worstelen. Doe tonglen voor jezelf en voor hen. Adem de pijn in die jij en de anderen ervaren. Adem vervolgens, ruimte en goedheid uit naar jezelf en de anderen.
7. Je kunt de tongelen beoefening uitbreiden naar mensen die je kent en die op dit moment lijden. En verder uitbreiden naar alle mensen, dieren, levende wezens door hun pijn in te ademen en liefde uit te zenden.