

**Il Tonglen proviene
dalla antica tradizione Tibetana
e richiede delle tappe
per comprendere e apprendere la pratica**

RISVEGLIARE L'AMORE E LA COMPASSIONE (sei passi)

IL TONGLLEN PRELIMINARE (quattro passi)

LA PRATICA PRINCIPALE

IL TONGLLEN PER UNA PERSONA MORENTE

(pratica tratta a "Il libro tibetano del vivere e del morire" - Sogyal Rimpoche)

**Questa meditazione è consigliata
a chi desidera aiutare le persone
a superare momenti di sofferenza.**

**E' una pratica che può essere di grande
sostegno nei momenti di malattia
e nelle situazioni di fine vita ...**

**... è di beneficio per le persone a cui è rivolta
e può essere diretta anche a se stessi.**

**E' una profonda occasione
di trasformazione mentale per chi la pratica.**

Meditazione TONGLLEN guidata prima parte :

DISUGGELLARE LE FONTI DELL'AMORE

<https://www.youtube.com/watch?v=4vqrUlkpdI8>