



meditationen  
auf  
mitgefühl

Wer sich aufgrund  
der Erkenntnis des eigenen Leides zutiefst wünscht,  
das Leid aller anderen  
vollständig zu beenden –  
der ist ein Mensch der höchsten Art.

# Sich selbst ganz annehmen

Sitze still in aufrechter Haltung,  
lasse den Geist ruhig und entspannt,  
halte nichts fest,  
verweile so mit völlig friedvollem Geist.

Lenke natürlich und ungezwungen  
die Aufmerksamkeit auf die Bewegung des Atems,  
ohne den Atem absichtlich zu beeinflussen.  
Folge der Bewegung bis du ihrer klar gewahr bist.

Dann stelle dir vor, dass sich in deiner Brustmitte  
eine strahlend weiße, hell leuchtende Perle aus Licht befindet.  
Diese Perle versinnbildlicht die ungeborene  
von nichts getrübt Natur des Geistes.  
Sie strahlt warmes, leicht goldfarbendes Licht aus,  
das Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit,  
und ist die Quelle alles Guten, allen Glücks und aller Freude,  
die im tiefsten Grunde deines Seins bereit liegen.  
Lasse deinen Geist eine Weile darauf ruhen.

Dann schaue dich an, so wie du bist, wie du dich gewöhnlich  
empfindest, und frage dich:  
Worunter leide ich immer wieder?  
Welche Form der Unzufriedenheit, welche Ängste und Sorgen plagen  
mich?  
Was sind meine Probleme in Beziehungen?  
Welche negativen Gefühle belasten mich?  
Welche körperlichen Schmerzen habe ich?  
Was sind wohl die Ursachen meiner Leiden und wie gehe ich mit ihnen  
um?  
Spüre eine Weile so in dich hinein.

Wünsche dir aus dem Grunde deines Herzens:  
Möge ich frei von Leid und den Ursachen des Leides sein.  
Möge ich in meinem Leben unvergängliches Glück und Erfüllung finden.  
Stelle dir vor, dass du bei der Einatmung  
all deine in Körper und Geist gespeicherten negativen Einstellungen,  
all deine Leiden, Ängste und Schwierigkeiten  
als schwarzen, dichten Rauch in dein Herz aufnimmst.

Sie alle verschwinden wie Nebel unter der Sonne  
in der Offenheit und Weite des nicht haftenden Geistes,  
symbolisiert durch die Lichtperle im Herzen.  
Mit der Ausatmung strahlt das warme, nektargleiche Licht  
von Liebe, Mitgefühl und Weisheit aus deinem Herzen,  
und durchdringt vollkommen Körper und Geist.  
Dein ganzes Sein wird von einem Gefühl  
großer Erleichterung und tiefer Freude erfasst,  
alle Zellen deines Körpers und die Weite deines Geistes werden erfüllt  
von den heilsamen Kräften und guten Eigenschaften,  
die unvergängliches Glück und Erfüllung schenken.  
Fahre natürlich ein- und ausatmend mit diesem Austausch fort  
bis das Gefühl entsteht,  
dass du all deine Schwierigkeiten wirklich angenommen  
und dir alles, was Glück und Erfüllung bringt, gegeben hast.

Lasse schließlich den Geist so gelöst wie möglich  
in seiner natürlichen Dimension verweilen,  
jenseits aller Bezugspunkte in einem Zustand ursprünglicher Offenheit.

## Andere ganz annehmen

Sitze still in aufrechter Haltung,  
lasse den Geist ruhig und entspannt,  
halte nichts fest,  
verweile so mit völlig friedvollem Geist.

Lenke natürlich und ungezwungen  
die Aufmerksamkeit auf die Bewegung des Atems,  
ohne den Atem absichtlich zu beeinflussen.  
Folge der Bewegung bis du ihrer klar gewahr bist.

Dann stelle dir vor, dass sich in deiner Brustmitte  
eine strahlend weiße, hell leuchtende Perle aus Licht befindet.  
Diese Perle versinnbildlicht die ungeborene  
von nichts getrübe Natur des Geistes.  
Sie strahlt warmes, leicht goldfarbendes Licht aus,  
das Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit,  
und ist die Quelle alles Guten, allen Glücks und aller Freude,

die im tiefsten Grunde deines Seins bereit liegen.  
Lasse deinen Geist eine Weile darauf ruhen.

Richte nun dein Gewahrsein vor dir in den Raum und denke,  
dass dort die fühlenden Wesen des ganzen Universums  
in ihrer unermesslichen Zahl versammelt sind:  
Menschen, Tiere und alle unsichtbaren Wesen.  
Deine Eltern, Partner, Kinder, Verwandten und Freunde wie auch deine  
Feinde befinden sich in der ersten Reihe.  
Dahinter das Meer all der fühlenden Wesen, die dir unbekannt sind.

Betrachte all diese Wesen mit Liebe und Mitgefühl.  
Denke: Sie alle leiden genau wie ich und viele von ihnen sehr viel mehr.  
Öffne dein Herz und spüre die Leiden der Wesen dieser Welt.  
Erkenne: Genau wie ich sehnen sich alle Wesen nach Glück und  
Erfüllung.  
Wünsche ihnen aus dem Grunde deines Herzens:  
Mögen sie frei von Leid und den Ursachen des Leides sein.  
Mögen sie allesamt in ihrem Leben unvergängliches Glück und Erfüllung  
finden.

Dann entspanne,  
lasse den Geist natürlich und ungekünstelt,  
ohne Absicht, offen und gewahr.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine Eltern, Partner, Kinder,  
Verwandten und Freunde.  
Stelle Dir bei der Ausatmung vor,  
dass all dein Glück, alles Heilsame und Positive,  
als strahlendes, nektargleiches Licht von deinem Herzen ausgeht  
und von Mitgefühl und Weisheit durchtränkt  
in das Herz deiner Eltern, Verwandten und Freunde strömt.  
Wie Nebel unter der Sonne lösen sich  
all ihre körperlichen und geistigen Leiden und Hindernisse auf.  
Sie fühlen sich sehr erleichtert, werden von großer Freude erfüllt  
und verfügen jetzt über alle heilsamen Kräfte,  
die für die Verwirklichung von Glück und Freiheit nötig sind.  
Stelle dir bei der Einatmung vor,  
dass alles Leid, alle Schwierigkeiten, alles Dunkle und Schlechte,  
das sie belastet und blockiert,  
in Form von schwarzem Rauch in Dein Herz strömt  
und sich dort im strahlenden Licht von Mitgefühl und Weisheit auflöst.  
Denke, dass du sie von all ihrem Leid,

ihrer Negativität und deren Ursachen befreist,  
und entwickle große Freude darüber, so handeln zu können.

Dann entspanne,  
lasse den Geist natürlich und ungekünstelt,  
ohne Absicht, offen und gewahr.

Wende dich all den unermesslichen Wesen zu,  
die dir bisher gleichgültig waren  
und die dir gänzlich unbekannt sind.  
Stelle Dir bei der Ausatmung vor,  
dass all dein Glück, alles Heilsame und Positive,  
als strahlendes, nektargleiches Licht von deinem Herzen ausgeht  
und von Mitgefühl und Weisheit durchtränkt  
in das Herz all dieser unbekannten Wesen strömt.  
Wie Nebel unter der Sonne lösen sich  
all ihre körperlichen und geistigen Leiden und Hindernisse auf.  
Sie fühlen sich sehr erleichtert, werden von großer Freude erfüllt  
und verfügen jetzt über alle heilsamen Kräfte,  
die für die Verwirklichung von Glück und Freiheit nötig sind.  
Stelle dir bei der Einatmung vor,  
dass alles Leid, alle Schwierigkeiten, alles Dunkle und Schlechte,  
das sie belastet und blockiert,  
in Form von schwarzem Rauch in Dein Herz strömt  
und sich dort im strahlenden Licht von Mitgefühl und Weisheit auflöst.  
Denke, dass du sie von all ihrem Leid,  
ihrer Negativität und deren Ursachen befreist,  
und entwickle große Freude darüber, so handeln zu können.

Dann entspanne,  
lasse den Geist natürlich und ungekünstelt,  
ohne Absicht, offen und gewahr.

Schließlich entwickle auch Liebe und Mitgefühl für jene,  
die du als Feinde betrachtetest oder als schwierig und unangenehm  
erlebst.  
Stelle Dir bei der Ausatmung vor,  
dass all dein Glück, alles Heilsame und Positive,  
als strahlendes, nektargleiches Licht von deinem Herzen ausgeht  
und von Mitgefühl und Weisheit durchtränkt  
in das Herz aller von dir abgelehnten Wesen strömt.  
Wie Nebel unter der Sonne lösen sich  
all ihre körperlichen und geistigen Leiden und Hindernisse auf.

Sie fühlen sich sehr erleichtert, werden von großer Freude erfüllt und verfügen jetzt über alle heilsamen Kräfte, die für die Verwirklichung von Glück und Freiheit nötig sind. Stelle dir bei der Einatmung vor, dass alles Leid, alle Schwierigkeiten, alles Dunkle und Schlechte, das sie belastet und blockiert, in Form von schwarzem Rauch in Dein Herz strömt und sich dort im strahlenden Licht von Mitgefühl und Weisheit auflöst. Denke, dass du sie von all ihrem Leid, ihrer Negativität und deren Ursachen befreist, und entwickle große Freude darüber, so handeln zu können.

Dann entspanne, lasse den Geist natürlich und ungekünstelt, ohne Absicht, offen und gewahr.

Vergegenwärtige dir die Übung des Gebens von Glück und des Nehmens von Leid auch in den alltäglichen Verrichtungen. Arbeite beständig damit und entwickle immer mehr die Gewissheit, dass du alle negativen Seiten und Schwierigkeiten der Wesen wirklich annehmen und auflösen kannst, und du auch in der Lage bist, in ihnen alles Gute und Heilsame zu wecken, das sie immer glücklicher machen und zu vollkommener Freiheit führen wird.

## Die lichtvolle Kraft deiner wahren Natur

Sitze wie ein Berg, aufrecht und gesammelt, lasse den Atem wie eine Welle im Meer natürlich kommen und verebben.

Lenke dein Bewusstsein auf die Brustmitte und visualisiere dort mitten im Herzchakra eine leuchtende, weiße Lichtperle, die deine unsterbliche Natur symbolisiert - vollkommen makellos, ganz und gar glücklich und immer von Liebe, Mitgefühl und Weisheit erfüllt.

Lasse deinen Geist mit diesem Verstehen

eine Weile auf der Lichtperle ruhen.

Dann vergegenwärtige dir ein Leiden,  
das dich immer wieder gefangen nimmt  
und das auch jetzt ein Thema für dich ist.  
Es kann ein körperlicher Schmerz sein  
oder eine energetische Blockade  
oder eine immer wiederkehrende schwere Stimmung  
oder eine starke emotionale Reaktion.  
Was immer es ist, lass es ganz lebendig werden in dir  
und spüre genau, wie es dir damit geht.

Atme tief in dieses Leid hinein und stelle dir vor,  
dass du es während der Einatmung  
als trüben, dunkelgrauen Nebel aufnimmst,  
und es sich in der Lichtperle im Herzchakra auflöst.  
Mit der Ausatmung gibst du all dein Glück hinein  
und auch die Qualitäten deiner wahren Natur,  
Liebe, Mitgefühl und Weisheit.  
Einatmend akzeptierst du dein Leiden ganz und gar,  
ausatmend sendest du dein Glück,  
das ist alles, wende einfach diese Methode an,  
Atemzug für Atemzug, sie wirkt von selbst.

Je mehr du dich so öffnest  
desto spürbarer wird die lichtvolle Kraft deiner wahren Natur.

Stelle dir vor, dass deine wahre unsterbliche Natur  
wie eine gütige kosmische Mutter zu dir ist,  
eine völlig unbefangene, offene Mutter,  
die sich liebevoll und bedingungslos um dich kümmert,  
jenseits von allem Wenn und Aber,  
mag ich und mag ich nicht.  
Sie ist immer da  
und stillt dich mit dem Nektar von Mitgefühl und Weisheit.  
Wenn du diesen Nektar trinkst,  
lösen sich deine Leiden, deine Unzufriedenheit, deine Ängste  
allesamt einfach auf.



# So wie du gerade bist

Sitze still und komme unmittelbar auf dich selbst zurück -  
Körper, Psyche, Geist so wie sie gerade jetzt sind.

Spüre in dich hinein und fühle, wie es ist  
im Körper,  
in der Psyche,  
im Geist.

Wie ist die Wetterlage?

Klarer Himmel, Sonnenschein?

Bedeckter Himmel, trübes Licht?

Weißer Wolken, graue Wolken, schwarze Wolken?

Oft haben wir eine Mischung aus allem.

Spüre genau hin, wie es gerade ist,  
ohne Bewertung, ohne Einmischung  
und auch ohne Benennung.

Erfahre ganz, wie es gerade jetzt ist,  
und akzeptiere es ganz,  
Augenblick für Augenblick.

Dann visualisiere eine strahlende Lichtperle im Herzchakra,  
Verkörperung deiner wahren unsterblichen Natur  
und der Qualitäten von Liebe, Mitgefühl und Weisheit.  
Atme deine gesamte Wetterlage in diese Lichtperle hinein,  
wo sie sich ganz in Licht auflöst.

Schenke dir selbst mit der Ausatmung all dein Glück  
und die Qualitäten deiner wahren Natur.

Fahre natürlich ein- und ausatmend mit diesem Austausch fort  
bis du dich wirklich für dich selbst geöffnet  
und dir selbst von Herzen Glück und Erfüllung geschenkt hast.

Lasse jetzt diese Vorstellung los  
und vergegenwärtige deinen Atem.  
Fühle, wie der Atem kommt und geht,  
wie er durch die Nasenlöcher ein- und austritt  
und wie sich die Bauchdecke hebt und senkt.

Fühle auch,  
dass jeder Atemzug  
dein ganzes Leben ist.  
Mehr hast du nicht.

Es ist jedes Mal ein Wunder,  
dass nach der Ausatmung  
wieder eine Einatmung kommt.  
Öffne dich für dieses Wunder  
und staune.

## Unermessliches Mitgefühl

Verweile ruhig und gesammelt,  
entspannt und offen,  
und lasse innerlich  
alle Zerstreuungen los.

Dann lenke dein Gewahrsein auf dein Herzchakra  
und visualisiere dort eine strahlende Lichtsphäre.  
Diese Lichtsphäre symbolisiert deine wahre unsterbliche Natur,  
die vollkommen makellos und rein ist  
und durch nichts, sei es auch noch so negativ,  
getrübt und befleckt werden kann.  
Sie ist aus dem Licht reinsten Liebe und lautersten Mitgefühls gewoben,  
völlig nicht-dualistisch, völlig offen,  
ganz und gar frei von aller Anhaftung und Ablehnung.  
Lasse deinen Geist mit diesem Verstehen  
eine Weile auf dieser Lichtsphäre ruhen.

Lenke dein Gewahrsein in die Unendlichkeit des Alls vor dir.  
Stelle dir bei jeder Ausatmung vor,  
dass aus der reinen Lichtsphäre in deinem Herzchakra  
das Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit ausstrahlt  
und alle Wesen, die im unendlichen Raum vor dir leben,  
sichtbare wie unsichtbare, im Herzen berührt und erfüllt.  
Stelle dir bei jeder Einatmung vor,  
dass du alles Leid dieser Wesen als dunklen, trüben Nebel  
in die reine Lichtsphäre hineinziehst,  
wo es sich vollkommen auflöst.  
Lasse deinen Geist so weit wie möglich  
und öffne dein Herz ganz in diese Richtung.

Lenke dein Gewahrsein in die Unendlichkeit des Alls rechts von dir.

Stelle dir bei jeder Ausatmung vor,  
dass aus der reinen Lichtsphäre in deinem Herzchakra  
das Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit ausstrahlt  
und alle Wesen, die im unendlichen Raum rechts von dir leben,  
sichtbare wie unsichtbare, im Herzen berührt und erfüllt.  
Stelle dir bei jeder Einatmung vor,  
dass du alles Leid dieser Wesen als dunklen, trüben Nebel  
in die reine Lichtsphäre hineinziehst,  
wo es sich vollkommen auflöst.  
Lasse deinen Geist so weit wie möglich  
und öffne dein Herz ganz in diese Richtung.

Lenke dein Bewusstsein in die Unendlichkeit des Alls hinter dir.  
Stelle dir bei jeder Ausatmung vor,  
dass aus der reinen Lichtsphäre in deinem Herzchakra  
das Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit ausstrahlt  
und alle Wesen, die im unendlichen Raum hinter dir leben,  
sichtbare wie unsichtbare, im Herzen berührt und erfüllt.  
Stelle dir bei jeder Einatmung vor,  
dass du alles Leid dieser Wesen als dunklen, trüben Nebel  
in die reine Lichtsphäre hineinziehst,  
wo es sich vollkommen auflöst.  
Lasse deinen Geist so weit wie möglich  
und öffne dein Herz ganz in diese Richtung.

Lenke dein Bewusstsein in die Unendlichkeit des Alls links von dir.  
Stelle dir bei jeder Ausatmung vor,  
dass aus der reinen Lichtsphäre in deinem Herzchakra  
das Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit ausstrahlt  
und alle Wesen, die im unendlichen Raum links von dir leben,  
sichtbare wie unsichtbare, im Herzen berührt und erfüllt.  
Stelle dir bei jeder Einatmung vor,  
dass du alles Leid dieser Wesen als dunklen, trüben Nebel  
in die reine Lichtsphäre hineinziehst,  
wo es sich vollkommen auflöst.  
Lasse deinen Geist so weit wie möglich  
und öffne dein Herz ganz in diese Richtung.

Lenke dein Bewusstsein in die Unendlichkeit des Alls unter dir.  
Stelle dir bei jeder Ausatmung vor,  
dass aus der reinen Lichtsphäre in deinem Herzchakra  
das Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit ausstrahlt  
und alle Wesen, die im unendlichen Raum unter dir leben,

sichtbare wie unsichtbare, im Herzen berührt und erfüllt.  
Stelle dir bei jeder Einatmung vor,  
dass du alles Leid dieser Wesen als dunklen, trüben Nebel  
in die reine Lichtsphäre hineinziehst,  
wo es sich vollkommen auflöst.  
Lasse deinen Geist so weit wie möglich  
und öffne dein Herz ganz in diese Richtung.

Lenke dein Bewusstsein in die Unendlichkeit des Alls über dir.  
Stelle dir bei jeder Ausatmung vor,  
dass aus der reinen Lichtsphäre in deinem Herzchakra  
das Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit ausstrahlt  
und alle Wesen, die im unendlichen Raum über dir leben,  
sichtbare wie unsichtbare, im Herzen berührt und erfüllt.  
Stelle dir bei jeder Einatmung vor,  
dass du alles Leid dieser Wesen als dunklen, trüben Nebel  
in die reine Lichtsphäre hineinziehst,  
wo es sich vollkommen auflöst.  
Lasse deinen Geist so weit wie möglich  
und öffne dein Herz ganz in diese Richtung.

Lasse dann die Lichtperle in deinem Herzchakra  
in alle Richtungen gleichzeitig strahlen  
und stelle dir bei jeder Ausatmung vor,  
dass alle Wesen in der Unendlichkeit des Alls  
rundum von dem nektargleichen Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit  
im Herzen berührt und erfüllt werden.  
Stelle dir bei jeder Einatmung vor,  
dass du alles Leid aller Wesen als dunklen, trüben Nebel  
in die reine Lichtsphäre hineinziehst,  
wo es sich vollkommen auflöst.  
Denke, dass dein Herz wie die strahlende Sonne  
ganz spontan, natürlich und von selbst  
das Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit aussendet  
und das Leid aller fühlenden Wesen auf sich nimmt.  
Verweile frei von Wollen und Absicht  
völlig selbstvergessen in dieser Offenheit deines Herzens