



meditationen auf liebe

Liebe um der Liebe willen,  
nicht um etwas zurück zu erhalten.  
Liebe verlangt niemals danach geliebt zu werden.  
Wirkliche, absichtslose Liebe ist unabhängiger als alles  
andere, und in der Tat ist es solche Liebe,  
die einen vollkommen unabhängig macht.  
In dieser Liebe verweilt man frei von Wankelmut  
ganz natürlich und beständig.  
Sie kommt aus der Natur des Geistes selber,  
ist immer neu und frisch, kennt keine Langeweile  
und braucht keine äußeren Umstände,  
um entfacht zu werden.

*nach Hazrat Inayat Khan*

# Liebe dich selber von ganzem Herzen

Sitze aufrecht und entspannt und lasse alle äußeren und inneren Ablenkungen des Alltags los.

Bleibe ganz bei dir, hier in deinem Körper auf diesem Sitz, jetzt in diesem Augenblick.

Sammele dich eine Weile einfach so.

Nun lenke dein Bewusstsein auf den Atem und spüre wie der Atem durch die Nase ein- und ausströmt und wie sich die Bauchdecke bei jeder Einatmung hebt und bei jeder Ausatmung senkt. Lasse dein Bewusstsein so beim Atem verweilen.

Dann denke an Herzengüte und wiederhole einige Male innerlich ‚gütiges Herz‘. Spüre, welche Schwingung davon in deinem Geist berührt wird.

Sprich mehrmals innerlich die Worte ‚tiefe Liebe‘ und spüre die subtilen Schwingungen, die dadurch in dir wachgerufen werden.

Dann spüre folgenden Worten nach und fühle die subtilen Schwingungen, die dadurch in deinem Geist wachgerufen werden:

Unzufriedenheit - Minderwertigkeit

Ungeduld - Ärger

Unmut - Ablehnung

Wut - Hass.

Denke wieder an Herzengüte und wiederhole einige Male innerlich ‚gütiges Herz‘. Spüre die subtile Schwingung, die durch diese Worte in deinem Geist ausgelöst wird.

Sprich wieder mehrmals innerlich die Worte ‚tiefe Liebe‘ und spüre die subtilen Schwingungen, die dadurch in dir wachgerufen werden.

Dann wünsche dir aus tiefstem Herzen, alle negativen Einstellungen dir selbst und anderen gegenüber mit Herzengüte zu überwinden.

Meditiere darauf.

Liebe dich selber von ganzem Herzen.

Herzengüte hilft dir Frieden und Harmonie in dein Herz zu bringen und

alle inneren Konflikte und negativen Stimmungen zu besänftigen.  
Durch Herzensgüte wirst du dich von tief innen immer mehr wertschätzen,  
unabhängig vom Urteil der anderen.  
Dein Wunsch, dich selbst von Herzen zu lieben, ist ein aufrichtiger und  
selbstloser Wunsch, der dich glücklicher und gesünder werden lässt und  
dir hilft, alle nicht-heilsamen Zustände in dir aufzulösen.

# Das Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit

Sitze aufrecht und entspannt.

Sammele dich und lasse innerlich alle Zerstreuung los.

Beobachte die Bewegung deines Atems und fühle,  
wie der Atem kommt und geht, kommt und geht...

Nimm ihn einfach wahr, ohne dich einzumischen.

Dann lenke dein Gewahrsein auf deine Brustmitte  
und stelle dir vor, dass sich dort mitten im Herzchakra  
eine leuchtende, strahlende Lichtperle befindet,  
die ungefähr zwei Fingerbreit im Durchmesser ist.  
Sie ist aus weißem Licht gewoben, mit einem leicht goldenen Hauch,  
ein warmes, mildes Licht.

Diese Lichtperle symbolisiert unsere wahre Natur,  
die ungeboren und vollkommen makellos ist.

Da unsere wahre Natur ungeboren ist, stirbt sie nicht.

Da sie immer makellos ist, kann sie nie getrübt werden,  
auch nicht vom schlimmsten negativen Verhalten.

Sie hat immer die Qualitäten von Liebe, Mitgefühl und Weisheit,  
die im Grunde unseres Seins verborgen sind.

Du wirst sie nirgendwo anders finden  
als in deinem eigenen Herzen.

Lasse deinen Geist mit diesem Verstehen  
eine Weile auf der Lichtperle ruhen.

Stelle dir nun vor,

dass dein Atem in die Lichtperle strömt und sie aktiviert.

Mit jeder Einatmung wird sie lichtvoller und strahlender,  
und mit jeder Ausatmung verbreitet sich

ihr nektargleiches Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit  
in den ganzen Brustraum hinein.

Alles Blockierte, Traurige, Trübe, Dunkle, Schwere, Belastende  
löst sich einfach auf,

genauso wie alle Dunkelheit verschwindet,  
wenn die Sonne aufgeht.

Fühle, wie dein Brustkorb sich öffnet und weitet,  
wie er hell, lichtvoll und durchlässig wird,  
und wie leicht und frei dein Herz ist.

Dann stelle dir vor,  
dass sich das nektargleiche Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit  
mit jedem Atemzug weiter ausbreitet und den ganzen Körper  
bis in die Zehenspitzen, Fingerspitzen und Haarspitzen durchstrahlt.  
Alles Dunkle, Schwere, Belastende, Kranke, Blockierte löst sich auf,  
und es bleibt überhaupt nichts Dunkles zurück.  
Körper, Psyche und Geist werden lichtvoll, klar und weit.

Wie du so ganz erfüllt bist  
und nicht einmal ein Hauch von Blockade geblieben ist,  
strömt das nektargleiche Licht durch die Poren der Haut  
in deine Aura hinein, die dich rundum umgibt,  
und füllt auch sie mit dem Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit.  
Alles Blockierte, Lückenhafte, Unvollendete, Belastende  
wird einfach aufgelöst und du wirst mit jedem Atemzug  
zunehmend in einen strahlenden Mantel aus Licht gehüllt,  
dem Licht deiner eigenen wahren Natur.

In diesem Mantel fühlst du dich vollkommen geborgen,  
vollkommen sicher, vollkommen zuhause und ganz und gar furchtlos,  
weil du weißt, dass du von dort nicht verstoßen werden kannst,  
selbst vom Tode nicht.

Da dieser Mantel aus dem Licht von  
Liebe, Mitgefühl und Weisheit gewoben ist,  
bist du gleichzeitig rundum offen  
für alle fühlenden Wesen und für die ganze Welt.  
Und du spürst, dass diese allumfassende Offenheit  
und das Gefühl tiefer Geborgenheit und Furchtlosigkeit  
ganz und gar zusammen gehören.  
Es ist unmöglich, sie zu trennen.  
Du kannst nicht das eine ohne das andere haben.

Wie du so ganz und gar von Liebe und Mitgefühl erfüllt bist,  
ist es dir ein Leichtes, davon abzugeben.

Vergegenwärtige zuerst deine Nächsten, die mit dir verbunden sind -  
Eltern, Partner, Kinder, Verwandte, Freunde -  
und schenke ihnen dieses Licht.  
Stelle dir vor, dass es sie ganz erfüllt und auch im Herzen berührt,  
sodass sie genau wie du ihre wahre Natur aktivieren  
und sich völlig mit dem Licht von Mitgefühl und Weisheit füllen.  
Freue dich sehr so handeln zu können.  
Im Geben wird dein Herz immer strahlender

und alles Schwierige, Blockierte in deinen Beziehungen  
wird einfach aufgelöst.  
Alles wird offen, frei und hell.

Dann wende dich dem schwierigen Teil deines Lebens zu  
und vergegenwärtige all jene Menschen,  
mit denen du alte, ungelöste Probleme hast,  
und die vielleicht sogar deine Feinde sind.  
Schicke auch ihnen aus ganzem Herzen  
das nektargleiche Licht von Mitgefühl und Weisheit.  
Stelle dir vor, dass es sie ganz erfüllt und auch im Herzen berührt,  
sodass sie genau wie du ihre wahre Natur aktivieren  
und sich völlig mit dem Licht von Mitgefühl und Weisheit füllen.  
Freue dich sehr so handeln zu können.  
In diesem großzügigen Geben wird dein Herz immer strahlender  
und alles Schwierige, Blockierte in deinen Beziehungen  
wird einfach aufgelöst.  
Alles wird offen, frei und hell.

Zum Schluss stelle dir vor, dass das Licht deines Herzens  
in alle Richtungen wie eine Sonne ausstrahlt.  
All die unzähligen fühlenden Wesen im gesamten Universum,  
die du gar nicht persönlich kennst,  
mit denen du aber dennoch verbunden bist,  
werden vom Licht erfüllt und gleichzeitig im Herzen berührt,  
sodass sie genau wie du ihre wahre Natur aktivieren  
und sich völlig mit dem Licht von Mitgefühl und Weisheit füllen.  
Freue dich sehr so handeln zu können.  
In diesem allumfassenden Geben wird dein Herz weit  
und du wirst ein Freund aller fühlenden Wesen,  
der Menschen und Tiere, der sichtbaren und unsichtbaren Wesen.

Gehe auf in der Offenheit, Weite und Freude deines Herzens.  
Verweile ganz offen und ganz geborgen,  
ganz weit und ganz bei dir,  
ganz freudvoll und ganz furchtlos  
weit wie der klare Himmel,  
frei von allen Bezugspunkten  
im Geist ohne Zentrum und Grenzen.

# Was fehlt mir, um vollkommen glücklich zu sein?

Sammele Körper und Geist,  
verweile still, entspannt und wach,  
heiter, offen und weit.

Dann stelle dir vor, dass sich in deiner Brustmitte  
auf einer achtblättrigen Lotusblüte  
eine strahlend weiße, hell leuchtende Perle aus Licht befindet.  
Diese Perle versinnbildlicht die ungeborene  
von nichts getrübe Natur des Geistes.  
Sie strahlt warmes, leicht goldfarbenes 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:

Was fehlt mir, um vollkommen glücklich zu sein?  
Was wünsche ich mir für mein eigenes Glück und die Erfüllung meiner  
Träume?  
Welche Form der Zufriedenheit?  
Welche Art der Freude und des Wohlseins?  
Welche Bedeutung und welchen Sinn sollte mein Leben haben?  
Spüre eine Weile so in dich hinein.

Wünsche dir aus dem Grunde deines Herzens:

Möge ich Glück und die Ursachen des Glücks finden.  
Möge ich in meinem Leben Zufriedenheit und Erfüllung finden.  
Stelle dir vor,  
dass Lichtstrahlen von der Lichtperle in deinem Herzen ausgehen,  
die Körper, Psyche und Geist vollkommen erhellen und sättigen,  
und dir das Glück und die Erfüllung schenken, die du suchst.  
Bade dich eine Weile in diesem Licht.

Dann wende dich deinem Umfeld zu und wünsche:

Möge ich von meinem Umfeld alles erhalten, was ich brauche, um  
wahre Erfüllung und echtes Glück zu finden.  
Möge ich in meinem Umfeld all die unterstützenden Ursachen und  
Bedingungen finden, die mir helfen, meine tiefsten Wünsche zu erfüllen.



Denke, dass deine innersten Wünsche gehört werden und dir alles geschenkt wird, was du brauchst, um Erfüllung zu erlangen.  
Stelle dir vor, wie du mit jedem Atemzug weiße Lichtstrahlen einatmest, die als Ausdruck der Freundlichkeit und Güte von den fühlenden Wesen, den Bäumen, Sträuchern, Pflanzen, Gräsern und von Mutter Erde ausgehen und in dich strömen.  
Fühle, wie Körper, Psyche und Geist von diesen Strahlen vollkommen erhellt und gesättigt werden.  
Alle Hindernisse sind aufgelöst,  
und Glück und Erfüllung fließen ganz von selbst zu dir.  
Bade dich eine Weile in diesem Licht.

Dann wende dich allen fühlenden Wesen zu, die genau wie du Glück und Erfüllung wünschen.  
Denke: Mögen sie alles erhalten, was sie brauchen, um wahre Erfüllung und echtes Glück zu finden.  
Mögen sie in ihrem Umfeld all die unterstützenden Ursachen und Bedingungen finden, die ihnen helfen, ihre tiefsten Wünsche zu erfüllen.  
Stelle dir dabei vor,  
dass das warme leicht goldfarbene Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit von deinem Herzen in alle Richtungen ausstrahlt und die Herzen aller fühlenden Wesen berührt.  
Es weckt in ihnen alles Gute, alles Glück und alle Freude, die im tiefsten Grunde ihres Seins bereit liegen,  
erhellt und sättigt vollkommen Körper, Psyche und Geist,  
und schenkt ihnen das Glück und die Erfüllung, die sie suchen.  
Bade die Wesen und auch dich selbst eine Weile in diesem Licht.

Schließlich, lasse alle Vorstellungen los und verweile  
- jenseits allen Begreifens von Subjekt und Objekt -  
einfach, offen, weit und klar.

# Wünsche dir selbst und allen Wesen Glück

Sitze in aufrechter Haltung  
und verweile innerlich entspannt und gelöst.

Denke an Liebe und Herzensgüte  
als das Gegenteil von Hass, Voreingenommenheit, Böswilligkeit,  
Ungeduld und Stolz;  
Liebe und Herzensgüte als ein tiefes Gefühl des guten Willens, der  
Sympathie und Freundlichkeit, das Glück und Wohlergehen fördert.

Dann visualisiere dich selbst in einer glücklichen und strahlenden Laune,  
mit leuchtenden Augen und einem lächelnden Gesicht. Wenn du  
glücklich und gut gelaunt bist, kannst du nicht ärgerlich sein oder  
negative Gedanken und Gefühle hegen.

Hast du dich in dieser glücklichen Geistesverfassung visualisiert, so  
wünsche dir selbst von ganzem Herzen Glück und lade dich mit  
folgenden herzgefühlten Wünschen positiv auf:

"Möge ich frei von Ablehnung und Hass,  
frei von seelischem Leid,  
frei von körperlichem Schmerz sein.  
Möge ich glücklich leben."

Wie du dich selbst in dieser Weise mit der positiven Gedankenkraft der  
Liebe durchtränkst, wirst du wie ein gefülltes Gefäß dessen Inhalt bereit ist  
in alle Richtungen überzufließen.

Wende Dich nun denen zu, die du liebst und die dir nahe stehen.  
Beginne mit der eigenen Familie und den nächsten Freunden. Wünsche  
ihnen allen von Herzen:

"Mögen sie frei von Ablehnung und Hass,  
frei von seelischem Leid,  
frei von körperlichem Schmerz sein.  
Mögen sie glücklich leben."

Dann wende dich den vielen Wesen zu, die dir unbekannt sind und  
denen gegenüber du eher neutrale oder gar gleichgültige Gefühle  
hegst. Wünsche ihnen allen von Herzen:

"Mögen sie frei von Ablehnung und Hass,  
frei von seelischem Leid,

frei von körperlichem Schmerz sein.  
Mögen sie glücklich leben.“

Dann wende dich den Wesen zu, denen gegenüber du Abneigung oder Feindschaft, Voreingenommenheit oder Unwohlsein empfindest.

Wünsche ihnen von Herzen:

„Mögen sie frei von Ablehnung und Hass,  
frei von seelischem Leid,  
frei von körperlichem Schmerz sein.  
Mögen sie glücklich leben.“

Wenn du dich so wieder und wieder übst,  
brichst du in deinem Herzen alle Barrieren nieder,  
die du durch Zuneigung und Abneigung, Anhaftung und Ablehnung,  
Gier und Hass gebaut hast,  
und du lernst, einen Feind mit derselben Gutwilligkeit zu betrachten  
wie du sie gegenüber einem lieben Freund empfindest.  
Liebe und Herzensgüte schenken dir  
immer mehr Offenheit und Gleichmut,  
die deinen Geist erheben und  
in immer weiteren Kreisen wie in einer Spirale hochziehen,  
bis er allumfassend wird.

Lasse zum Ausklang alle Vorstellungen los  
und verweile einfach offen und frei  
wie der weite unermessliche Himmel.

# Unermessliche Liebe

Verweile ruhig und gesammelt,  
entspannt und offen,  
und lasse innerlich  
alle Zerstreungen 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 Mitgeföhls 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  
und stelle dir vor, dass aus deinem Herzchakra  
das Licht von Liebe, Mitgeföhls und Weisheit ausstrahlt  
und alle Wesen, die im unendlichen Raum vor dir leben,  
sichtbare wie unsichtbare, im Herzen berührt und erfüllt.  
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  
und stelle dir vor, dass aus deinem Herzchakra  
das Licht von Liebe, Mitgeföhls und Weisheit ausstrahlt  
und alle Wesen, die im unendlichen Raum rechts von dir leben,  
sichtbare wie unsichtbare, im Herzen berührt und erfüllt.  
Lasse deinen Geist so weit wie möglich  
und öffne dein Herz ganz in diese Richtung.

Lenke dein Gewahrsein in die Unendlichkeit des Alls hinter dir  
und stelle dir vor, dass aus deinem Herzchakra  
das Licht von Liebe, Mitgeföhls und Weisheit ausstrahlt  
und alle Wesen, die im unendlichen Raum hinter dir leben,  
sichtbare wie unsichtbare, im Herzen berührt und erfüllt.  
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  
und stelle dir vor, dass aus 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.  
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  
und stelle dir vor, dass aus 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.  
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  
und stelle dir vor, dass aus 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.  
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 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.  
Denke, dass dein Herz wie die strahlende Sonne  
ganz spontan, natürlich und von selbst  
das Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit aussendet  
und verweile frei von Wollen und Absicht  
völlig selbstvergessen in dieser Offenheit deines Herzens.