

# Meditationen auf innere Wärme



Ihr seid in einem Zustand des Leidens gefangen,  
weil sich in eurem Geist ständig irgendein Wunsch regt.  
Ihr haltet immer nach etwas Ausschau,  
erhofft oder erwartet etwas und  
seid fortwährend auf der Suche.  
Dauernd kreist ihr in euren Gedanken  
und haltet sie so sehr für wirklich,  
dass ihr mit aller Anstrengung versucht,  
sie in Erfüllung gehen zu lassen.  
Da euch aber dies nicht gelingt, leidet ihr.  
Wenn ihr erkennt, dass all diese Gedanken  
überhaupt keine Wirklichkeit haben,  
und imstande seid,  
diesen suchenden, anhaftenden Geist loszulassen,  
werden sich die Gedanken ganz natürlich auflösen  
und mit ihnen der gesamte geistige Vorgang  
des Anhaftens und Festhaltens.  
Dadurch werdet ihr augenblicklich  
von all euren jetzigen Leiden befreit.  
Glaubt ihr, dass ihr immer noch leiden werdet,  
wenn ihr nicht länger den Gedanken nachhängt  
und der suchende Geist still wird?  
Untersucht ihr dies, so werdet ihr entdecken,  
dass alles Leiden von der Anhaftung an Gedanken kommt.

Gendün Rinpotsche

# Sprudelnde Nektarquelle

Sitze still in aufrechter Haltung,  
entspanne die Muskeln der Arme und Beine.  
Halte den Mund geschlossen,  
Lippen und Unterkiefer locker.

Löse den Fokus der Augen,  
indem du sie weit geöffnet langsam rollst.  
Lasse den Geist dabei in ein  
absichtsloses, offenes Gewahrsein gleiten,  
weit und klar wie der wolkenlose Himmel.

Schließe die Augen und stelle dir vor,  
dass sich über dem Scheitel deines Kopfes  
eine sprudelnde Quelle befindet.  
Ihr Wasser ist köstlicher, reiner Nektar  
von herrlichem Duft und Geschmack.

Dieser wunderbar milde Nektar fließt  
langsam und sanft auf den Kopf  
und über den ganzen Körper.  
Gleichzeitig sinkt er nach innen  
durchtränkt alle Zellen des Gehirns,  
benetzt deine inneren Organe,  
fließt die Wirbelsäule entlang  
und verteilt sich in beide Beine und Füße.

Fühle, wie dein ganzer Körper durchflutet wird,  
wie alle Zellen vom strömenden Wasser gereinigt werden.  
Alle Spannungen, Schmerzen und seelischen Leiden  
werden von diesem Nektar hervorgeholt und aufgelöst.  
Im Körper beginnt frische Energie zu zirkulieren,  
erwärmt die Beine und reicht bis in die Fußsohlen hinein.

Der herab fließende Nektar sammelt sich im Unterleib  
und füllt ihn mit durchdringender Wärme -  
so als würdest du bis zum Zwerchfell in einem heißen Bad sitzen,  
das von einem geschickten Arzt mit einem Sud  
aus seltenen und duftenden Heilkräutern angereichert wurde.

Da alles vom Geist geschaffen ist, werden deine Sinne geweckt.  
Du riechst den herrlichen Duft des Nektars,  
schmeckst seinen köstlichen Geschmack  
und fühlst auf der Haut seine wunderbar feine Berührung.

Körper und Geist gleiten in eine tiefe Entspannung hinein  
und werden von einem Gefühl der Freude durchströmt.  
Stille und Frieden erfüllen Dich.  
Verweile darin, natürlich, offen und wach.

Lasse alle Vorstellungen los  
und komme wie ins Wasser fallende Regentropfen  
im Sein jenseits aller Bezugspunkte zur Ruhe.

# Die Chakren öffnen

Sitze aufrecht und entspannt,  
lasse alle Ablenkungen los  
und verweile wach und gelassen  
frei von allen Vorstellungen  
im ursprünglichen, augenblicklichen Gewahrsein.

Lenke nun dein Gewahrsein auf dein Stirnchakra  
und visualisiere dort eine strahlende, weiße Lichtperle,  
die ungefähr die Größe deines Daumennagels hat.  
Atme in die Lichtperle und stelle dir vor,  
dass das strahlende, leicht goldene Licht  
sich mit jedem Atemzug weiter verbreitet und  
deine Stirn ganz offen, weit und lichtvoll wird.

Dann visualisiere, dass die Lichtperle  
ins Scheitelchakra wandert und dort größer wird  
bis sie ungefähr zwei Fingerbreit im Durchmesser ist.  
Atme in die Lichtperle und stelle dir vor,  
dass das strahlende, leicht goldene Licht  
sich mit jedem Atemzug weiter verbreitet und  
dein Gehirn ganz offen, weit und lichtvoll wird.

Dann visualisiere, dass die Lichtperle ins Kehlchakra sinkt  
und dort eine leuchtend rote Farbe annimmt.  
Atme in die Lichtperle und stelle dir vor,  
dass das strahlende und warme rote Licht  
sich mit jedem Atemzug weiter verbreitet,  
in Kehle, Hals und Nacken fließt  
und alle Verspannungen ganz und gar auflöst.

Dann visualisiere, dass die rote Lichtperle ins Herzchakra sinkt  
und dort eine warme blaue Farbe annimmt,  
klar und tiefblau wie der Himmel im Herbst.  
Atme in die Lichtperle und stelle dir vor,  
dass das warme tiefblaue Licht  
sich mit jedem Atemzug weiter verbreitet und  
der ganze Brustraum von seinem beruhigenden Licht erfüllt  
und weit wie der Himmel wird.

Dann visualisiere, dass die blaue Lichtperle ins Sonnengeflecht sinkt und dort eine sonnig gelbe Farbe annimmt.

Atme in die Lichtperle und stelle dir vor, dass das leuchtende, sonnige, gelbe Licht sich mit jedem Atemzug weiter verbreitet und eine intensive milde Wärme ausstrahlt, die dein Zwerchfell und Sonnengeflecht ganz erfüllt. Fühle wie der obere Bauchraum sich immer mehr entspannt, bis er ganz locker, gelassen und beweglich ist.

Dann visualisiere, dass die gelbe Lichtperle ins Nabelchakra sinkt und dort eine leuchtend orangene Farbe annimmt.

Atme in die Lichtperle und stelle dir vor, dass sie eine große Wärme ausstrahlt, die sich mit jedem Atemzug weiter verbreitet und das Nabelchakra und den gesamten mittleren Bauchraum erfüllt. Fühle, wie die wohlige Wärme dich vollkommen ruhig macht.

Dann visualisiere, dass die orangene Lichtperle vier Fingerbreit unterhalb des Nabels

in die Energiemitte deines Körpers sinkt und dort eine tiefrote Farbe annimmt.

Atme in die Lichtperle und stelle dir vor, dass sie eine glückselige, sonnige Wärme ausstrahlt, die sich mit jedem Atemzug weiter verbreitet.

Fühle wie dein ganzer Unterbauch von dieser beglückenden Wärme erfüllt wird, die dich zutiefst entspannt, erdet und zentriert, sodass du vollkommen gelassen und ganz bei dir bist.

Dann stelle dir vor, dass der Atem durch die Nase eintritt und übers Stirnchakra, Scheitelchakra, Kehlchakra, Herzchakra, Sonnengeflecht, Nabelchakra bis in die Energiemitte fließt und bei der Ausatmung in umgekehrter Reihenfolge wieder ausströmt.

Fühle, wie mit jedem Atemzug Körper, Psyche und Geist immer offener, heiterer und lichtvoller werden, was dich unmittelbar ins Hier und Jetzt führt.

Verweile dort spontan, natürlich, weit wie der Himmel und lasse die Wolken der Gedanken und Gefühle einfach vorüberziehen.

# Aura aus goldenem Licht

Sitze aufrecht und entspannt.  
Sei einfach da, frei von Wollen und Streben.  
Öffne dich für die Dimension des Nicht-Tuns,  
den Raum der Selbstvergessenheit,  
und fühle, wie Körper und Geist tief ins Loslassen finden.

Lenke dein Gewahrsein auf die Wirbelsäule.  
Vergegenwärtige dir,  
wie sie die physische Achse deines Körpers bildet.  
Visualisiere dann parallel zur Wirbelsäule  
mitten im Körper eine zentrale energetische Achse,  
die sich als goldener Lichtstrahl von der Größe eines Strohhalms  
vom Scheitel bis zum Beckenboden erstreckt.  
Sammle deinen Geist darauf.

Wende dich jetzt deiner Atmung zu  
und stelle dir vor, dass dein Atem  
in die Energieachse strömt und sie aktiviert.  
Mit jedem Atemzug weitet sich der goldene Lichtstrahl  
und wird auch nach unten und oben jeweils etwas länger.  
Im weiter und länger werden nimmt er eine ovale Form an,  
die über die Umrisse deines Körpers hinauswächst  
und ihn schließlich im Abstand einer Armlänge umhüllt.  
Spüre, wie du in einer Aura aus goldenem Licht sitzt,  
das dich wärmt, beschützt und tief entspannt.  
Empfinde glücklich und geborgen die Schönheit,  
Lauterkeit und Freude, die von ihr ausstrahlt.  
Öffne dich Atemzug für Atemzug immer mehr  
für die Wärme, Weite und Freiheit,  
die in diesem vibrierendem goldenen Licht mitschwingen.  
Bleibe ganz bei dir, gehe völlig in dieser Stimmung auf.

Allmählich schrumpft die goldene Aura wieder  
und wird zum goldenen Lichtstrahl, der wie zuvor  
mitten im Körper die energetische Achse bildet.

Visualisiere, dass sich die ganze Energie des Lichtstrahls  
vom Beckenboden nach oben zusammenzieht  
und die Form einer Lichtperle annimmt,

die mitten im Scheitelchakra verweilt.  
Fühle, wie ihr strahlendes, goldenes Licht  
dein Gehirn und den ganzen Kopf erhellt.

Dann stelle dir vor, dass die goldene Lichtperle  
hinab ins Kehlchakra sinkt.  
Fühle, wie ihr strahlendes, goldenes Licht  
Kehle, Hals und Nacken vollkommen erhellt.

Dann sinkt sie ins Herzchakra.  
Fühle, wie ihr strahlendes, goldenes Licht  
den ganzen Brustraum vollkommen erhellt.

Dann sinkt sie ins Nabelchakra,  
wo sie orangefarben wird und Wärme ausstrahlt.  
Fühle, wie der ganze obere Bauchraum  
von tief entspannender Wärme erfüllt wird.

Dann sinkt sie in die Energiemitte des Körpers,  
die vier Fingerbreit unterhalb des Nabel ist.  
Dort wird sie leuchtend rot und strahlt Wärme aus.  
Fühle, wie der ganze untere Bauchraum  
von tief entspannender Wärme erfüllt wird.

Lasse deinen Geist gesammelt auf der roten Lichtperle verweilen.  
Spüre, wie diese Sammlung dich erdet und zentriert.

Nimm diese Erdung und Zentrierung mit in den Alltag,  
und falls du sie verlierst, lenke dein Gewahrsein  
wieder auf die Energiemitte deines Körpers,  
auf die leuchtend rote, wärmende Lichtperle  
und richte dich neu aus.



## Wach und zentriert

Sitze aufrecht und entspannt,  
lege die Hände auf die Mitte der Oberschenkel  
und stütze dich leicht ab,  
ziehe die Schulter ein wenig nach hinten,  
sodass sich die Brust öffnet,  
lasse den Atem natürlich kommen und gehen.

Schließe die Augen,  
visualisiere im Stirnchakra eine strahlende, weiße Lichtperle,  
die ungefähr die Größe deines Daumennagels hat.  
Atme in die Lichtperle und stelle dir vor,  
dass sie vom Atem in die Energiemitte gezogen wird  
und dort die Wärme der roten Lichtperle aktiviert.  
Halte kurz den Atem an und atme dann  
durch den leicht geöffneten Mund langsam aus.  
Stelle dir bei der Ausatmung vor,  
dass die Lichtperle wieder ins Stirnchakra aufsteigt.  
Wiederhole dies insgesamt achtmal.  
Dann atme natürlich,  
sammle dich aufs Stirnchakra  
und meditiere eine Weile einfach so.

Lenke deine Aufmerksamkeit  
auf die rote Lichtperle in der Energiemitte.  
Atme entspannt tief ein und aus,  
kreise Hüften und Bauch in weiter Bewegung  
achtmal nach rechts und achtmal nach links,  
sodass die ganze Wirbelsäule mit einbezogen ist.  
Stelle dir dabei vor,  
dass die rote Lichtperle umkreist wird  
und immer größere Wärme ausstrahlt,  
die den ganzen Bauch durchflutet.  
Zum Schluß lege die Hände auf die Knie,  
atme lang aus und strecke dabei die Finger.

Nimm die Sieben Punkte Haltung ein,  
atme tief in den Bauch und halte den Atem.  
Vergegenwärtige die rote Lichtperle und  
verweile ohne Anstrengung so lange du kannst.

Die Augen schauen entspannt geradeaus in den Raum.  
Lege abschließend die Hände auf die Knie,  
strecke Arme und Finger und atme lang aus.

Verweile wach in ursprünglicher Offenheit,  
schaue mit entspannten Augen leicht nach oben.  
Lasse die Gedanken kommen und gehen,  
halte sie nicht fest, folge ihnen nicht  
und lehne sie auch nicht ab.  
Bleibe einfach natürlich und gelöst.

Wiederhole

Kreisen der Hüften, 7 Punkte Haltung, offenes Gewahrsein  
insgesamt viermal.

Nach dem vierten Mal verweile länger  
wach in ursprünglicher Offenheit.

# Fünf Sonnen

Stelle dir vor,  
du sitzt an einem wunderschönen Sommermorgen  
auf der Kuppe eines Hügels,  
rund herum weites menschenleeres Land,  
bewachsen von Bäumen, Gräsern, Blumen,  
die im Licht der Morgensonne erstrahlen.  
Wohin du auch schaust,  
nichts verstellt den Blick,  
überall siehst du bis zum Horizont.  
Spüre, wie still und friedlich die Welt ist.  
Öffne dich mit all Deinen Poren und lasse  
Körper und Geist in eine tiefe Entspannung gleiten.

Dann richte die Aufmerksamkeit auf deinen Bauch  
und stelle dir vor, dass sich in der Energiemitte,  
die vier Fingerbreit unterhalb deines Nabels ist,  
eine orangerote Sonne befindet.  
Sie hat ungefähr die Größe der eigenen Faust  
und strahlt eine angenehme, tief entspannende Wärme aus,  
die in den gesamten Unter- und Oberbauch ausstrahlt.  
Sammle deinen Geist eine Weile darauf.

Richte nun dein Gewahrsein in die Ferne vor dir  
und stelle dir vor, dass dort am Horizont  
eine orangerote, tief wärmende Sonne scheint.  
Sammle deinen Geist eine Weile darauf.

Richte dein Gewahrsein in die Ferne rechts von dir  
und stelle dir vor, dass dort am Horizont  
eine orangerote, tief wärmende Sonne scheint.  
Sammle deinen Geist eine Weile darauf.

Richte dein Gewahrsein in die Ferne hinter dir  
und stelle dir vor, dass dort am Horizont  
eine orangerote, tief wärmende Sonne scheint.  
Sammle deinen Geist eine Weile darauf.

Richte dein Gewahrsein in die Ferne links von dir  
und stelle dir vor, dass dort am Horizont

eine orangerote, tief wärmende Sonne scheint.  
Sammle deinen Geist eine Weile darauf.

Nun richte Deine Aufmerksamkeit auf alle fünf Sonnen gleichzeitig.  
Fühle, wie du in einem Meer aus wonnevoller, sonniger Wärme sitzt,  
in dem Körper, Psyche und Geist sich tief entspannen.  
Sitze eine längere Zeit einfach so.

Dann stelle dir vor, dass die Sonne vor dir am Horizont  
mit der Sonne in deinem Bauch verschmilzt,  
darauf die Sonne rechts von dir,  
darauf die Sonne hinter dir,  
darauf die Sonne links von dir.  
Mit jedem Verschmelzen wird die Wärme größer  
und fließt in alle Zellen des Körpers.  
Lichtvolle Heiterkeit, ausgelassene Freude  
und wonnevolle Glückseligkeit erfüllen dich.  
Sie sprengen alle vom Ich gesetzten Einschränkungen  
und öffnen dich unmittelbar  
für die Offenheit und Weite deines Geistes.  
Gehe darin auf und  
verweile Augenblick für Augenblick  
in genau diesem Augenblick.