



meditationen

auf freude

Ständig über Gefühle von
Konkurrenz und Neid zu brüten,
es kommt nichts dabei heraus
als eine sinnlose Anhäufung von Negativität.
Lasst diese hässlichen Gefühle!
Freut euch stets aufrichtig über den Erfolg
und die angenehmen Lebensumstände anderer.
Freut euch in Gedanken
immer wieder von Herzen.
Denkt, wie wunderbar es wäre,
wenn es ihnen noch besser ginge.
Meditiert aus tiefstem Herzen darüber.

Patrul Rinpotsche

Anteilnehmende Freude

Die Gefühle der Konkurrenz, des Neides,
des Verschlössenseins, des Mangels an Dankbarkeit
machen schwer und lebensunlustig.
Darum sei nicht missmutig und kritisch,
schaue nicht auf die Fehler und negativen Seiten,
sondern wecke in dir die Energie der Freude
und sieh die guten Dinge des Lebens.

Vergegenwärtige dir Situationen, Erlebnisse, Begegnungen,
die in dir beglückende Freude geweckt haben –
Momente des von Herzen Lachens,
Momente innerer Zufriedenheit,
Augenblicke der Erfüllung.

Freue dich über alles Gute,
was du in deinem Leben erfahren hast.
Freue dich, dass du lebst,
dass du Augenblick für Augenblick atmen kannst,
dass du jeden Tag zu essen und zu trinken hast.
Freue dich über die vielen Dinge deines Lebens,
die du achtlos für selbstverständlich hältst,
die es aber gar nicht sind.
Öffne dich für alles, was dein Leben trägt.

Freue dich auch, dass du schwierige Dinge erlebst,
denn sie sind Herausforderungen,
die dich stärker machen und Geist und Herz öffnen.

Freue dich über das Gute, das andere Wesen Tag für Tag tun.
Stelle dir vor, wie unzählige Mütter gerade jetzt ihr Kind liebkosten,
wie unzählige Menschen sich gerade freundlich grüßen,
wie Viele sich gerade jetzt um Leidende und Kranke kümmern,
wie viele Menschen und Tiere dafür sorgen,
dass du essen und trinken kannst.

Ohne die Arbeit der anderen könntest du nicht überleben.
Du lebst in einem Netz wechselseitiger Bedingungen.
Bedenke, wie alle Wesen auf der Erde daran mitwirken
und wie viele Faktoren täglich zusammen kommen müssen,

damit du so leben kannst, wie du es gerade tust.
Freue dich, dass alles so verfügbar ist.
Nimm es nicht als selbstverständlich hin.
Entwickle Dankbarkeit darüber,
dass so viele Wesen durch ihre Arbeit
dieses Netz der Wechselseitigkeit nähren und erhalten.
Speise mit deiner Freude und Dankbarkeit
dieses Netz der wechselseitigen Beziehungen.

Freue dich über all das, was andere besser können als du.
Freude ist das Gegenmittel für Neid.
Neid verschließt das Herz, Freude öffnet es.
Wenn du dich über all das Gute anderer freuen kannst,
und dich auch freuen kannst, wenn sie besser sind als du,
dann wird diese Freude dein Herz öffnen
und dir wird das Gute der anderen auch zuteil.

Freue dich von Herzen über alles Gute und Positive
in deiner Familie, deinem Freundeskreis, deinem Umfeld,
und wünsche allen, die mit dir verbunden sind,
dass dieses Gute in ihnen immer stärker wird
und sie vollkommen glücklich werden.

Stelle dir vor, dass ihr gemeinsam lacht über die guten Dingen,
die ihr miteinander teilt und bereits geteilt habt.

Freue dich über das Lächeln des Kindes,
die Wärme der Sonne, das Prasseln des Regens,
den Gesang der Vögel, das Brausen des Windes.

Spüre wie die Energie der Freude das Herz öffnet,
deines und das der anderen,
und eine verbindende Kraft lebendig wird.

Wenn du dich von Herzen freust und lachst, hast du Nicht-Geist,
keine Gedanken, keine Probleme, kein Leiden.
Im Lachen fliegen die Probleme davon.
Für Probleme und Leiden brauchst du Gedanken.
Wenn du von Herzen lachst,
ist es unmöglich Gedanken zu haben,
sie fliegen einfach davon
und mit ihnen alle Probleme und alles Leid.

Vollkommen frei und losgelöst

Sitze wie ein Berg,
aufrecht und entspannt,
ganz gesammelt, ganz ruhig,
im Hier und Jetzt,
lasse die Gedanken kommen und gehen,
ohne ihnen zu folgen und ohne sie abzulehnen,
verweile einfach so.

Dann schließe die Augen und stelle dir einen Ort in der Natur vor, einen Ort den du liebst, der dich inspiriert, eine wunderschöne Landschaft, weit ab vom Trubel der Welt, wo du ganz allein mit dir selber bist, vollkommen frei und losgelöst.

Du wanderst ziellos umher, folgst dem Duft der Blumen, lauscht dem Gesang der Vögel, nimmst die lichtvolle Reinheit und Schönheit der Gegend mit all deinen Sinnen auf und gleitest wie von selbst in eine Entspannung und Offenheit von Körper und Geist hinein, die dich in großes Staunen versetzen.

Du fühlst:

An diesem wunderschönen Ort kann ich einfach sein,
ich bin hier und muss gar nichts tun,
keine Leistung bringen, keine Arbeit abliefern,
keine Wünsche erfüllen, nicht einmal meine eigenen.
Ich bin völlig frei,
niemand will etwas von mir.

Wenn ich selber auch nichts will
und nicht einmal will, dass ich nichts will,
dann bin ich ganz und gar frei.
Ich brauche einfach nur zu sein.

Wie dir dies bewusst wird,
durchflutet dich schlagartig ein Gefühl tiefen Loslassens,
eine große und schwere Last fällt von dir ab.
Dein Kopf wird schwebend leicht,
deine Brust ist weit und frei,
dein Herz wird von unbeschreiblichem Glück
und tiefem Frieden erfüllt,

wie du es niemals zuvor erlebt hast.
Heiterkeit und Freude schwingen sich in dir auf,
Lachen gluckst in deiner Kehle,
du lachst von Herzen,
was dein Herz noch mehr öffnet,
und es beginnt wie eine Sonne zu strahlen.
Du fühlst dich leicht und offen, heiter und glücklich.
Dein Gesicht strahlt, deine Augen leuchten,
Kehle, Brust und Bauch vibrieren vor Lachen und Freude.

In diesem inneren Jubel spürst du:
Alles ist von mir abgefallen,
ich muss wirklich nichts tun,
es ist das einfachste der Welt,
und es macht am allerglücklichsten.
Es ist immer da,
und ich habe es nicht gemerkt!

Überlasse dich dieser Woge der Freude,
die ganz natürlich ist
und dich in eine Gelassenheit führt,
wo alle Selbstgespräche,
alles zwanghafte Denken und Streben,
alle Anspannung
sich einfach auflösen, abfallen und verschwinden.
Du fühlst eine ganz wunderbare Freiheit,
einen tiefen Frieden,
eine köstliche Erfüllung
wie es sich mit keinem Wort beschreiben lässt.
Freue dich und freue dich.
Ganz einfach,
ganz natürlich,
ganz selbstvergessen
und ganz von selbst.

Eine heitere, lichtvolle Freude

Sitze still und entspanne dich,
stelle dir dabei vor,
dass Körper, Psyche und Geist
von einer heiteren, lichtvollen Freude erfasst werden,
von einer strahlenden Energie,
die ganz natürlich und von selbst
alle Trägheit, alles Widerwillige und Behäbige auflöst
und alle Zellen zum Lächeln bringt.

Deine Stirn lächelt,
deine Ohren lächeln und sind weit offen und empfänglich,
deine Augen leuchten und strahlen,
deine Nase lächelt und ist ganz frei,
die Lippen lächeln, die Wangen sind entspannt,
Mund und Zunge sind entspannt und lächeln,
der Kiefer lächelt,
Hals und Nacken lächeln und entspannen sich,
die Schultern lächeln,
Arme und Hände sind von heiterer Energie durchströmt,
der Brustkorb ist offen und voller Freude,
das Herz ist heiter, leicht und strahlend,
der Magen ist entspannt, warm und weich,
Rücken und Wirbelsäule werden von einem Strom der Heiterkeit und
Freude durchflutet,
das Zwerchfell ist ganz entspannt, heiter und beweglich wie eine Woge
im Meer,
Lunge und Bronchien, Leber und Galle, Magen und Milz - alle sind von
Heiterkeit und Freude durchflutet,
der ganze Bauch ist warm, entspannt und von zentrierender Freude
durchwoben - wie der warme, heitere Bauch eines glücklichen Kindes,
Gedärme und Blase lächeln,
die Geschlechtsorgane lächeln,
Beine und Füße sind von heiterer, erwärmender Energie durchströmt.

Spüre dein inneres Strahlen,
das Sonnige, Heitere, Freudvolle.
Wie schönes Wetter kommt es von nirgendwo,
sondern ist einfach da.

Schicke diese strahlende Freude, diese Heiterkeit, dieses spontane,
natürliche Lächeln an alle fühlenden Wesen.
Denke, dass du denen zulächelst, die dir nahe stehen.
Stelle dir vor, dass du leicht und beschwingt durch die Straßen gehst
und allen ganz natürlich und spontan zulächelst.

Dann stelle dir vor,
dass deine Freude in alle Richtungen des Universums ausstrahlt.
Freue dich über die Freude der anderen.
Vervielfältige deine Freude und die der anderen und schicke sie ganz
besonders denen, die gerade keine Freude haben.

Lache und lache - freue dich.
Strahle und strahle - sei heiter.
Öffne dich in alle Richtungen.

Stelle dir vor, du bist ein strahlendes, freudvolles Licht,
das wie die Sonne in alle Richtungen scheint und alle fühlenden Wesen
ausnahmslos erwärmt und zum Lachen bringt.

Sei einfach rundum offen,
immer weiter offen,
über alle Grenzen hinaus offen,
unermesslich weit wie das All.

Dann lasse alle Vorstellungen los
und verweile frei wie der weite Himmel,
strahlend und klar,
heiter und offen,
im natürlichen, augenblicklichen Gewahrsein.

Unermessliche Freude

Sitze wie ein Berg,
aufrecht und entspannt,
ganz gesammelt, ganz ruhig,
im Hier und Jetzt,
lasse die Gedanken kommen und gehen,
ohne ihnen zu folgen und ohne sie abzulehnen,
verweile einfach so.

Dann lenke dein Gewahrsein auf dein Herzchakra
und visualisiere dort eine strahlende Lichtsphäre,
die eine Verkörperung deiner ursprünglichen Freude ist,
sonnig, spontan, lichtvoll und heiter.
Atme in diese Lichtsphäre hinein und stelle dir vor,
dass die Energie der Freude aktiviert wird
und sich mit jeder Ausatmung weiter verbreitet.
Sie füllt den Brustraum, dann den ganzen Körper
und schließlich auch deine Aura,
sodass du ganz von dieser lichtvollen Heiterkeit
und sonnig warmen Freude erfüllt bist.
Fühle dein inneres Strahlen und stelle dir vor,
dass es sich wie das Licht der Sonne in alle Richtungen ausbreitet
und alle fühlenden Wesen ausnahmslos erwärmt und zum Lachen bringt.
Öffne dich immer weiter,
sei über alle Grenzen hinaus offen,
unermesslich weit wie das All.
Sieh, wie alle Wesen von einer Woge der Freude erfasst werden
und alles Leidvolle, Dunkle, Trübe, Belastende von ihnen abfällt.
Alles wird lichtvoll, makellos und rein
und von unvergänglichem Glück durchdrungen.

Dann lasse alle Vorstellungen los.
Verweile frei wie der Himmel,
strahlend und klar, offen und weit,
im natürlichen, augenblicklichen Gewahrsein.