

einstimmung und

gute wünsche

Wenn du
mit der ganzen Zuneigung
und Aufrichtigkeit deines Seins,
mit wahrhaftem Körper,
lauterer Psyche
und offenem Geist,
großes Mitgefühl praktizierst,
so werden dir Liebe, Mitgefühl und Weisheit,
als Qualitäten deiner wahren Natur,
ganz gewiss zur Hilfe eilen.
Wahre Aufrichtigkeit durchdringt
den weiten Himmel und die große Erde.
Nichts kann ihr widerstehen.
Selbst der trockene Sand
und die harten Felsen
werden deine Aufrichtigkeit spüren
und dir große Zuneigung schenken.

Einstimmung

Bitte um Segen

Vor euch, Ihr Weisen und Verwirklichten
der drei Zeiten und zehn Richtungen,
verneige ich mich voller Vertrauen.
Ihr habt euch von allen Schleiern gereinigt und
unermessliches Mitgefühl und allumfassende Weisheit verwirklicht.
Bitte segnet mich,
sodass ich den Yoga des großen Mitgefühls mit Hingabe übe
und den Weg der Herzensgüte bis ans Ende gehe.

Vier grenzenlose Wünsche

Mögen alle fühlenden Wesen Glück
und die Ursachen des Glücks besitzen.

Mögen sie von Leid und den Ursachen des Leides frei sein.

Mögen sie niemals von wahrer, leidfreier Freude getrennt sein.

Mögen sie gegenüber Nah und Fern
frei von Anhaften und Ablehnen offen und gelassen verweilen.

Reiner Körper, reine Rede, reiner Geist



Sitze aufrecht und entspannt, falte deine Hände und halte kurz inne.
Lege dann die gefalteten Hände ans Stirnchakra,
atme tief ein, singe lang ausatmend OM und denke reiner Körper.
Senke die gefalteten Hände bis zum Kehlchakra,

atme tief ein, singe lang ausatmend AH und denke reine Rede.
Lege die gefalteten Hände ans Herzchakra,
atme tief ein, singe lang ausatmend HUM und denke reiner Geist.
Wiederhole dies dreimal und stelle dir vor, dass sich dein Körper
von einem gewöhnlichen stofflichen Körper aus Fleisch und Blut
in einen Körper aus reiner lichtvoller Energie wandelt,
in eine vollkommene Manifestation von Mitgefühl und Weisheit.
Meditiere anschließend eine kurze Weile darauf.

Dann beginne mit den Übungen.

***

Am Ende der Praxis

Gute Wünsche

Mögen alle fühlenden Wesen mit dem Weg großen Mitgefühls und allumfassender Weisheit gesegnet sein.
Mögen alle Wesen im gesamten Universum, die von körperlichem Schmerz sowie geistigen und seelischen Leiden geplagt sind, durch meine Ansammlung von Gutem unermessliche Freude und Zufriedenheit erlangen.
Möge ihr Glück niemals abnehmen.
Mögen sie allesamt eine Welt unvergänglicher Freude erlangen.

Mögen alle, wenn die Boten des Todes kommen, frei von Furcht sein und von Weisheitswesen in die himmlischen Gefilde reiner, höchster Freude geleitet werden.
Mögen die intensiven Leiden und Ängste der von Hass und unersättlicher Gier erfüllten Wesen aufgelöst werden.
Möge das unermessliche Leid der Tiere, die sich gegenseitig auffressen und von den Menschen sklavisch gehalten, gequält und brutal getötet werden, ein Ende nehmen.
Mögen alle fühlenden Wesen, Menschen, Tiere, sichtbare wie unsichtbare Wesen, ein für allemal von ihrer Unwissenheit, der Wurzel aller Leiden, befreit sein.

Mögen jene, die unter Kälte leiden, gewärmt werden.
Mögen jene, die unter Hitze leiden, Kühlung finden.
Mögen alle, die keine oder nur zerlumpte Kleidung haben, Kleider erhalten.

Mögen die Hungrigen zu Essen bekommen.
Mögen die Durstigen ihren Durst stillen.
Mögen die Blinden sehen, die Tauben hören, die Stummen reden.

Mögen die Furchtsamen furchtlos werden.
Mögen alle, die von Kummer und Sorgen geschlagen sind, Freude finden.
Mögen die Verzagten und Mutlosen Entschiedenheit und Mut erlangen.
Mögen die Verzweifelten und Depressiven Inspiration und Stärke finden.
Mögen die Kranken vollkommene Gesundheit erlangen und von allen Behinderungen befreit sein.
Mögen die Schwachen stark werden und mitfühlende Herzen füreinander haben.

Mögen alle schwangeren Frauen ihre Kinder ohne Schmerzen gebären.
Mögen alle Reisenden sicher ihr Ziel erreichen.
Mögen jene, die sich auf falschen Wegen verirrt haben, Freunde treffen, die ihnen den richtigen Weg zeigen.
Mögen die geistig Kranken und Hilflosen von den Göttern beschützt werden.
Mögen alle Wesen Muße haben und von Aufrichtigkeit und Vertrauen erfüllt sein.
Mögen sie immer gesund und glücklich leben und selbst das Wort Tod nicht hören.

Möge es immer zur rechten Zeit Regen geben.
Möge es immer eine reiche Ernte geben.
Mögen die Völker der Welt wohlhabend sein.
Mögen die Regierenden die rechte ethische Gesinnung haben und Freiheit und Toleranz fördern.
Mögen alle Wesen von Mitgefühl erfüllt sein.
Möge kein fühlendes Wesen unglücklich, vernachlässigt und verachtet sein.

Möge ich in glücklichen und schwierigen Lebenslagen immer mit Stärke und Kraft versehen sein.
Möge ich in all meinen Leben immer wieder den Weg großen Mitgefühls und allumfassender Weisheit beschreiten.
Möge ich dem Beispiel der großen Wesen folgen, die unentwegt voller Mitgefühl für das Wohl aller wirken.
Möge ich, solange wie die Welt existiert, den Wesen helfen, sich von ihrem Leid zu befreien.
Mögen all ihre Leiden in mir heranreifen.
Möge all mein Glück in den fühlenden Wesen zur Reife gelangen.

Möge die Lehre von Mitgefühl und Weisheit, die einzige Medizin für das Leiden der Welt und die Quelle allen Wohlergehens und aller Freude, für alle immer verfügbar sein.