

## Anteilnehmende Freude



Die Gefühle der Konkurrenz, des Neides, des Verschlossenseins, 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 liebkosn,  
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.

AUDIO

**Anteilnehmende Freude**

(MP3-Datei / 27,3 MB)