

# Andere ganz annehmen



Sitze still in aufrechter Haltung, lasse den Geist ruhig und entspannt, halte nichts fest, verweile so mit völlig friedvollem Geist.

Lenke natürlich und ungezwungen die Aufmerksamkeit auf die Bewegung des Atems, ohne den Atem absichtlich zu beeinflussen. Folge der Bewegung bis du ihrer klar gewahr bist.

Dann stelle dir vor, dass sich in deiner Brustmitte eine strahlend weiße, hell leuchtende Perle aus Licht befindet. Diese Perle versinnbildlicht die ungeborene von nichts getrübbte Natur des Geistes. Sie strahlt warmes, leicht goldfarbenedes 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.

Richte nun dein Gewahrsein vor dir in den Raum und denke, dass dort die fühlenden Wesen des ganzen Universums in ihrer unermesslichen Zahl versammelt sind: Menschen, Tiere und alle unsichtbaren Wesen. Deine Eltern, Partner, Kinder, Verwandten und Freunde wie auch deine Feinde befinden sich in der ersten Reihe. Dahinter das Meer all der fühlenden Wesen, die dir unbekannt sind.

Betrachte all diese Wesen mit Liebe und Mitgefühl. Denke: Sie alle leiden genau wie ich und viele von ihnen sehr viel mehr. Öffne dein Herz und spüre die Leiden der Wesen dieser Welt.

Erkenne: Genau wie ich sehnen sich alle Wesen nach Glück und Erfüllung.

Wünsche ihnen aus dem Grunde deines Herzens: Mögen sie frei von Leid und den Ursachen des Leides sein.

Mögen sie allesamt in ihrem Leben unvergängliches Glück und Erfüllung finden.

Dann entspanne,  
lasse den Geist natürlich und ungekünstelt,  
ohne Absicht, offen und gewahr.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine Eltern,  
Partner, Kinder, Verwandten und Freunde.

Stelle Dir bei der Ausatmung vor, dass all dein Glück, alles Heilsame und Positive, als strahlendes, nektargleiches Licht von deinem Herzen ausgeht und von Mitgefühl und Weisheit durchtränkt in das Herz deiner Eltern, Verwandten und Freunde strömt. Wie Nebel unter der Sonne lösen sich all ihre körperlichen und geistigen Leiden und Hindernisse auf. Sie fühlen sich sehr erleichtert, werden von großer Freude erfüllt und verfügen jetzt über alle heilsamen Kräfte, die für die Verwirklichung von Glück und Freiheit nötig sind.

Stelle dir bei der Einatmung vor, dass alles Leid, alle Schwierigkeiten, alles Dunkle und Schlechte, das sie belastet und blockiert, in Form von schwarzem Rauch in Dein Herz strömt und sich dort im strahlenden Licht von Mitgefühl und Weisheit auflöst. Denke, dass du sie von all ihrem Leid, ihrer Negativität und deren Ursachen befreist, und entwickle große Freude darüber, so handeln zu können.

Dann entspanne,  
lasse den Geist natürlich und ungekünstelt,  
ohne Absicht, offen und gewahr.

Wende dich all den unermesslichen Wesen zu, die dir bisher gleichgültig waren und die dir gänzlich unbekannt sind.

Stelle Dir bei der Ausatmung vor, dass all dein Glück, alles Heilsame und Positive, als strahlendes, nektargleiches Licht von deinem Herzen ausgeht und von Mitgefühl und Weisheit durchtränkt in das Herz all dieser unbekanntes Wesen strömt. Wie Nebel unter der Sonne lösen sich all ihre körperlichen und geistigen Leiden und Hindernisse auf. Sie fühlen sich sehr erleichtert, werden von großer Freude erfüllt und verfügen jetzt über alle heilsamen Kräfte, die für die Verwirklichung von Glück und Freiheit nötig sind.

Stelle dir bei der Einatmung vor, dass alles Leid, alle Schwierigkeiten, alles Dunkle und Schlechte, das sie belastet und blockiert, in Form von schwarzem Rauch in Dein Herz strömt und sich dort im strahlenden Licht von Mitgefühl und Weisheit auflöst. Denke, dass du sie von all ihrem Leid, ihrer Negativität und deren Ursachen befreist, und entwickle große Freude darüber, so handeln zu können.

Dann entspanne,  
lasse den Geist natürlich und ungekünstelt,  
ohne Absicht, offen und gewahr.

Schließlich entwickle auch Liebe und Mitgefühl für jene, die du als Feinde betrachtetest oder als schwierig und unangenehm erlebst.

Stelle Dir bei der Ausatmung vor, dass all dein Glück, alles Heilsame und Positive, als strahlendes, nektargleiches Licht von deinem Herzen ausgeht und von Mitgefühl und Weisheit durchtränkt in das Herz aller von dir abgelehnten Wesen strömt. Wie Nebel unter der Sonne lösen sich all ihre körperlichen und geistigen Leiden und Hindernisse auf. Sie fühlen sich sehr erleichtert, werden von großer Freude erfüllt und verfügen jetzt über alle heilsamen Kräfte, die für die Verwirklichung von Glück und Freiheit nötig sind.

Stelle dir bei der Einatmung vor, dass alles Leid, alle Schwierigkeiten, alles Dunkle und Schlechte, das sie belastet und blockiert, in Form von schwarzem Rauch in Dein Herz strömt und sich dort im strahlenden Licht von Mitgefühl und Weisheit auflöst. Denke, dass du sie von all ihrem Leid, ihrer Negativität und deren Ursachen befreist, und entwickle große Freude darüber, so handeln zu können.

Dann entspanne,  
lasse den Geist natürlich und ungekünstelt,  
ohne Absicht, offen und gewahr.

Vergegenwärtige dir die Übung des Gebens von Glück und des Nehmens von Leid auch in den alltäglichen Verrichtungen. Arbeite beständig damit und entwickle immer mehr die Gewissheit, dass du alle negativen Seiten und Schwierigkeiten der Wesen wirklich annehmen und auflösen kannst, und du auch imstande bist, in ihnen alles Gute und Heilsame zu wecken, das sie immer glücklicher machen und zu vollkommener Freiheit führen wird.

AUDIO / [Andere ganz annehmen](#) (MP3-Datei / 38,0 MB)