



Wünsche allen Wesen von Herzen Glück

Dies ist eine wundervolle Praxis,
die du immer und überall
anwenden kannst.

Glück wünschen ist sehr einfach.
Du schaust einen Menschen kurz an und denkst:
,Ich wünsche dir von Herzen Glück' oder
,Mögest du glücklich sein'.
Bleibe dabei nicht in Gedanken
bei der Person hängen und kommentiere sie,
gehe gleich zur nächsten weiter.
Sei auch nicht wählerisch,
sondern schließe alle mit ein.

Zwei Dinge fielen mir dabei auf:

Ich wollte einfach unparteiisch Glück wünschen, doch das innere Muster der Zuneigung, Abneigung und Gleichgültigkeit war noch schneller als mein Wunsch, und ich sah in aller Deutlichkeit, wie schnell und instinktiv ich fortwährend alle Menschen mit diesem Muster belege und dann gewöhnlich in kommentierende Gedankenketten abgleite, die vom Glück wünschen augenblicklich unterbunden wurden.

Wenn ich dabei die Menschen ganz kurz und offen angeschaut habe, sah ich blitzartig, intuitiv und ohne gedanklichen Kommentar ihre Maske, ihre Verkrustungen, ihre Leiden und gleichzeitig dahinter das unbewölkte, makellose Antlitz ihrer wahren Natur.

Wenn du den fühlenden Wesen,
ob nah oder fern,
immer wieder während des Tages
einige Augenblicke lang
aufrichtig und von Herzen Glück wünscht
- auf lockere, leichte und heitere Weise -
wirst du ihnen ganz unscheinbar
und doch deutlich spürbar
innerlich immer näher rücken.
Fremde gibt es dann nicht mehr.