

Das Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit



Sitze aufrecht und entspannt.
Sammle dich und lasse innerlich alle Zerstreuung los.

Beobachte die Bewegung deines Atems und fühle,
wie der Atem kommt und geht, kommt und geht...
Nimm ihn einfach wahr, ohne dich einzumischen.

Dann lenke dein Gewahrsein auf deine Brustmitte und stelle dir vor, dass sich dort mitten im Herzchakra eine leuchtende, strahlende Lichtperle befindet, die ungefähr zwei Fingerbreit im Durchmesser ist. Sie ist aus weißem Licht gewoben, mit einem leicht goldenen Hauch, ein warmes, mildes Licht.
Diese Lichtperle symbolisiert unsere wahre Natur, die ungeboren und vollkommen makellos ist. Da unsere wahre Natur ungeboren ist, stirbt sie nicht.

Da sie immer makellos ist, kann sie nie getrübt werden,
auch nicht vom schlimmsten negativen Verhalten.
Sie hat immer die Qualitäten von Liebe, Mitgefühl und Weisheit,
die im Grunde unseres Seins verborgen sind.
Du wirst sie nirgendwo anders finden
als in deinem eigenen Herzen.
Lasse deinen Geist mit diesem Verstehen
eine Weile auf der Lichtperle ruhen.

Stelle dir nun vor,
dass dein Atem in die Lichtperle strömt und sie aktiviert.
Mit jeder Einatmung wird sie lichtvoller und strahlender,
und mit jeder Ausatmung verbreitet sich ihr nektargleiches Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit
in den ganzen Brustraum hinein.
Alles Blockierte, Traurige, Trübe, Dunkle, Schwere, Belastende
löst sich einfach auf,
genauso wie alle Dunkelheit verschwindet,
wenn die Sonne aufgeht.
Fühle, wie dein Brustkorb sich öffnet und weitet,
wie er hell, lichtvoll und durchlässig wird,
und wie leicht und frei dein Herz ist.

Dann stelle dir vor,
dass sich das nektargleiche Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit
mit jedem Atemzug weiter ausbreitet und den ganzen Körper
bis in die Zehenspitzen, Fingerspitzen und Haarspitzen durchstrahlt.
Alles Dunkle, Schwere, Belastende, Kranke, Blockierte löst sich auf,
und es bleibt überhaupt nichts Dunkles zurück.

Körper, Psyche und Geist werden lichtvoll, klar und weit.

Wie du so ganz erfüllt bist
und nicht einmal ein Hauch von Blockade
geblieben ist,
strömt das nektargleiche Licht durch die Poren der
Haut
in deine Aura hinein, die dich rundum umgibt,
und füllt auch sie mit dem Licht von Liebe,
Mitgefühl und Weisheit.
Alles Blockierte, Lückenhafte, Unvollendete,
Belastende
wird einfach aufgelöst und du wirst mit jedem
Atemzug
zunehmend in einen strahlenden Mantel aus Licht
gehüllt,
dem Licht deiner eigenen wahren Natur.

In diesem Mantel fühlst du dich vollkommen
geborgen,
vollkommen sicher, vollkommen zuhause und ganz
und gar furchtlos,
weil du weißt, dass du von dort nicht verstoßen
werden kannst,
selbst vom Tode nicht.
Da dieser Mantel aus dem Licht von
Liebe, Mitgefühl und Weisheit gewoben ist,
bist du gleichzeitig rundum offen
für alle fühlenden Wesen und für die ganze Welt.
Und du spürst, dass diese allumfassende Offenheit
und das Gefühl tiefer Geborgenheit und
Furchtlosigkeit
ganz und gar zusammen gehören.
Es ist unmöglich, sie zu trennen.
Du kannst nicht das eine ohne das andere haben.

Wie du so ganz und gar von Liebe und Mitgefühl
erfüllt bist,
ist es dir ein Leichtes, davon abzugeben.

Vergegenwärtige zuerst deine Nächsten, die mit dir verbunden sind - Eltern, Partner, Kinder, Verwandte, Freunde -
und schenke ihnen dieses Licht.
Stelle dir vor, dass es sie ganz erfüllt und auch im Herzen berührt,
sodass sie genau wie du ihre wahre Natur aktivieren
und sich völlig mit dem Licht von Mitgefühl und Weisheit füllen.
Freue dich sehr so handeln zu können.
Im Geben wird dein Herz immer strahlender
und alles Schwierige, Blockierte in deinen Beziehungen
wird einfach aufgelöst.
Alles wird offen, frei und hell.

Dann wende dich dem schwierigen Teil deines Lebens zu
und vergegenwärtige all jene Menschen, mit denen du alte, ungelöste Probleme hast,
und die vielleicht sogar deine Feinde sind.
Schicke auch ihnen aus ganzem Herzen das nektargleiche Licht von Mitgefühl und Weisheit.
Stelle dir vor, dass es sie ganz erfüllt und auch im Herzen berührt,
sodass sie genau wie du ihre wahre Natur aktivieren
und sich völlig mit dem Licht von Mitgefühl und Weisheit füllen.
Freue dich sehr so handeln zu können.
In diesem großzügigen Geben wird dein Herz immer strahlender
und alles Schwierige, Blockierte in deinen Beziehungen
wird einfach aufgelöst.
Alles wird offen, frei und hell.

Zum Schluss stelle dir vor, dass das Licht deines
Herzens
in alle Richtungen wie eine Sonne ausstrahlt.
All die unzähligen fühlenden Wesen im gesamten
Universum,
die du gar nicht persönlich kennst,
mit denen du aber dennoch verbunden bist,
werden vom Licht erfüllt und gleichzeitig im Herzen
berührt,
sodass sie genau wie du ihre wahre Natur
aktivieren
und sich völlig mit dem Licht von Mitgefühl und
Weisheit füllen.
Freue dich sehr so handeln zu können.
In diesem allumfassenden Geben wird dein Herz
weit
und du wirst ein Freund aller fühlenden Wesen,
der Menschen und Tiere, der sichtbaren und
unsichtbaren Wesen.

Gehe auf in der Offenheit, Weite und Freude
deines Herzens.
Verweile ganz offen und ganz geborgen,
ganz weit und ganz bei dir,
ganz freudvoll und ganz furchtlos
weit wie der klare Himmel,
frei von allen Bezugspunkten
im Geist ohne Zentrum und Grenzen.

AUDIO

Das Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit
(MP3-Datei / 40,6 MB)