

# Großer Geist, ich flehe zu dir, öffne mein Herz



Vor einigen Jahren habe ich mit einem Freund zusammen zwei Workshops durchgeführt, die den Titel trugen ‚Noch ein Jahr zu leben‘. Die Idee war, ein Jahr lang so zu leben als sei es das letzte des eigenen Lebens. Diese beiden Workshops waren der Vorläufer zu ‚Noch 9 Monate zu leben‘.

Die Abschlusswochenenden waren unter anderem die Zeit des Abschieds und des Sterbens. In einem Ritual sollten alle ihren persönlichen Abschiedsgesang vortragen. Mir war schnell klar, dass ich weder ein Mantra noch ein Gebet aus dem Buddhismus nehmen wollte, sondern etwas, das auch für die Nicht-Buddhisten in den Workshops leicht verständlich und zugänglich war. Und so fiel mir folgendes Gebet ein:

‚Großer Geist, ich flehe zu dir,  
öffne mein Herz‘.

Dann habe ich eine Melodie dazu gemacht, die an eine tibetische angelehnt war, und am Abend diesen Abschiedsgesang flehentlich und von Herzen einige Minuten lang vorgetragen.

Dieser Gesang ist dann in mir geblieben, weil er mir gefiel. Seitdem singe ich immer wieder innerlich ‚Großer Geist, ich flehe zu dir, öffne mein Herz‘. Dabei wende ich mich nicht an einen Großen Geist jenseits der Sterne, sondern an die allumfassende Kraft, die wir alle teilen, aus der alles geboren wird, worin sich alles wieder auflöst und durch die wir vollkommen verbunden sind.

Wenn ich das mache, geschieht etwas Wunderbares. Ich steige aus den üblichen Verwicklungsmustern aus und beziehe mich auf die tiefere Ebene, die eine Ebene der Verbundenheit ist, wo wir als fühlende Wesen nie getrennt sind, ganz gleich was wir anstellen.



Die Basis von Liebe und Mitgefühl  
ist ein offenes Herz.

Das Flehen hilft, das eigene Herz  
immer mehr zu öffnen und zu spüren,  
dass es eine Kraft gibt,  
die diese Öffnung bereits vorschlägt  
oder aus der diese Öffnung kommt,  
wo sie zuhause ist.

In diesem Sinne,  
wenn du flehst,  
gehe nicht von den Personen weg,  
jenseits von allem,  
sondern wende dich  
an den großen Geist in der Person selbst,  
und am besten so, dass niemand es merkt.  
Tue dies von Herzen  
und mit ganzer Aufrichtigkeit,  
ohne Erwartung, ohne Absicht - offen und frei.