

Wünsche dir selbst und allen Wesen Glück



Sitze in aufrechter Haltung
und verweile innerlich entspannt und gelöst.

Denke an Liebe und Herzengüte als das Gegenteil von Hass,
Voreingenommenheit, Böswilligkeit, Ungeduld und Stolz;
Liebe und Herzengüte als ein tiefes Gefühl des guten Willens,
der Sympathie und Freundlichkeit, das Glück und Wohlergehen fördert.

Dann visualisiere dich selbst in einer glücklichen und strahlenden Laune,
mit leuchtenden Augen und einem lächelnden Gesicht.
Wenn du glücklich und gut gelaunt bist, kannst du nicht ärgerlich sein
oder negative Gedanken und Gefühle hegen.

Hast du dich in dieser glücklichen Geistesverfassung visualisiert,
so wünsche dir selbst von ganzem Herzen Glück und
lade dich mit folgenden herzgefühlten Wünschen positiv auf:

"Möge ich frei von Ablehnung und Hass,
frei von seelischem Leid,
frei von körperlichem Schmerz sein.
Möge ich glücklich leben."

Wie du dich selbst in dieser Weise mit der positiven Gedankenkraft der Liebe durchtränkst, wirst du wie ein gefülltes Gefäß dessen Inhalt bereit ist in alle Richtungen überzufließen.

Wende Dich nun denen zu, die du liebst und die dir nahe stehen.
Beginne mit der eigenen Familie und den nächsten Freunden.
Wünsche ihnen allen von Herzen:

"Mögen sie frei von Ablehnung und Hass,
frei von seelischem Leid,
frei von körperlichem Schmerz sein.
Mögen sie glücklich leben."

Dann wende dich den vielen Wesen zu, die dir unbekannt sind und denen gegenüber du eher neutrale oder gar gleichgültige Gefühle hegst.
Wünsche ihnen allen von Herzen:

"Mögen sie frei von Ablehnung und Hass,
frei von seelischem Leid,
frei von körperlichem Schmerz sein.
Mögen sie glücklich leben."

Dann wende dich den Wesen zu, denen gegenüber du Abneigung oder Feindschaft, Voreingenommenheit oder Unwohlsein empfindest.
Wünsche ihnen von Herzen:

"Mögen sie frei von Ablehnung und Hass,
frei von seelischem Leid,
frei von körperlichem Schmerz sein.
Mögen sie glücklich leben."

Wenn du dich so wieder und wieder übst, brichst du in deinem Herzen alle Barrieren nieder, die du durch Zuneigung und Abneigung, Anhaftung und Ablehnung, Gier und Hass gebaut hast, und du lernst, einen Feind mit derselben Gutwilligkeit zu betrachten wie du sie gegenüber einem lieben Freund empfindest.

Liebe und Herzensgüte schenken dir immer mehr Offenheit und Gleichmut, die deinen Geist erheben und in immer weiteren Kreisen wie in einer Spirale hochziehen, bis er allumfassend wird.

Lasse zum Ausklang alle Vorstellungen los
und verweile einfach offen und frei
wie der weite unermessliche Himmel.