



17. März 2020

Liebende Güte für diese herausfordernde Zeit (35 Min.)

von Andrew Warr

[0:00:00] *Einleitungsmusik*

[0:00:15] Wir werden nun liebende Güte praktizieren, speziell im Hinblick auf die Coronavirus-Pandemie und die besonders schwierigen Gefühle, mit denen wir konfrontiert sein können, die schwierigen Umstände, unsere Sorge um unsere Lieben, unsere Sorge um andere Menschen, die nahen und die fernen, überall auf der ganzen Welt. In diesem Sinne werden wir liebende Güte praktizieren. Wenn wir liebende Güte praktizieren, ist unser Bestreben, unsere Liebe bedingungslos werden zu lassen, wie die Umstände auch sein mögen, universell, bedingungslos.

Nehmen wir uns also einen Moment Zeit, um still zu sitzen und zur Ruhe zu kommen.

Pause

Zuallererst sitzen wir in unserer Meditationshaltung, aufrecht, aber auch entspannt.

Pause

Und wir erlauben auch unserem Atem, sich zu entspannen. Wir entspannen unseren Bauch.

Pause

Es ist, als spürten wir, wie der Atem nach unten strömt, in den Bauch.

Pause

Wir lassen den Atem unseren Körper, unser Herz und unseren Geist beruhigen und entspannen.

Pause

Und wir können auch unseren Geist ruhen lassen, offen und weit, still.

Pause

In diesem Zustand des entspannten Gewahrseins nehmen wir uns ein paar Momente, um uns auf unsere Motivation und unser Bestreben für diese Praxis zu konzentrieren. Es kann sein, dass wir mit unserer Praxis anstreben, frei zu werden von Angst, Furcht und allem, was durch die Sorge angesichts der Pandemie in uns aufsteigt.

Es könnte auch etwas anderes in unserem Leben, eine andere Schwierigkeit, auf die wir diese Praxis ausrichten möchten.

Es könnte sein, dass wir verstehen, dass wir alle Liebe in uns haben, und diese Praxis nutzen möchten, um mit dieser Liebe in Kontakt zu kommen, um uns mit der uns allen innewohnenden Fähigkeit zu verbinden, Liebe füreinander zu empfinden.

Und natürlich sind wir besonders bestrebt, unser Wohlwollen, unsere Gutherzigkeit, unsere Liebe und unser Mitgefühl auf andere auszudehnen. Vor allem auf jene, die unter dem Ausbruch des Coronavirus leiden. Mögen sie mit Liebe erfüllt sein. Mögen sie frei von Angst und Furcht sein. Mögen sie in Sicherheit sein. Mögen sie gesund sein. Und mögen sie letztendlich jede Art von Wohlbefinden erleben, körperlich, geistig und seelisch. Mögen sie tiefes Wohlbefinden erlangen, indem sie zu ihrer wahren Natur zurückkehren.

Pause

[0:05:36] Und wenn wir möchten, können wir die vier Unermesslichen sprechen:

Mögen durch die Kraft und die Wahrheit dieser Praxis,
alle Wesen Glück erfahren und die Ursachen von Glück,
mögen sie frei sein von Leid sowie den Ursachen des Leid,
mögen alle niemals getrennt sein von der großen Glückseligkeit, die frei ist
von Leid,
und mögen alle im großen Gleichmut verweilen, frei von Anhaftung und
Abneigung.

Pause

Was auch immer unsere Bestrebungen für die Praxis sein mögen, wir können Unterstützung erbitten von jenen, die uns am meisten mit der Liebe verbinden. Alle, die ihr kennt oder jemals kennen gelernt habt, die für euch großartige Beispiele der Liebe sind, stellt euch vor, dass sie bei euch sind. Seht ihr Gesicht, das euch liebevoll anlächelt.

Pause

Vielleicht fallen euch verschiedene Menschen ein; das ist alles in Ordnung. Es kann einer sein, es können mehrere sein. Denkt an Menschen, die ihr nicht persönlich kennt, die aber große Vorbilder der Liebe in dieser Welt sind und waren, in der Gegenwart und in der Vergangenheit. Große spirituelle Persönlichkeiten, wenn sie für euch von Bedeutung sind. Wer auch immer euch einfällt, stellt euch wirklich vor, dass sie jetzt bei uns sind. Ihr Wesen strahlt Liebe aus, bedingungslose Liebe. Wir ruhen einfach in dieser Atmosphäre der Liebe. Wir ruhen in der Ausstrahlung ihrer Liebe, ihrer heilenden Liebe.

Pause

Ihr könnt euch vorstellen, in der Präsenz der Liebe eines jeden erleuchteten Wesens zu sein, zu dem ihr eine Beziehung habt, egal aus welcher Tradition. Oder denkt einfach an die universelle Liebe, die gesamte Liebe im Universum in Form von strahlend weißem Licht, Regenbogenlicht. An die Präsenz dieser Liebe.

Wir müssen nichts tun, wir entspannen uns einfach.

Ruht in dieser Atmosphäre der Liebe, dieser Präsenz der Liebe.

Pause

Als Unterstützung, um diese Liebe zu spüren, diese Liebe zu empfangen, öffnen wir unser Herz, indem wir etwas sagen wie:

Möge diese Liebe alle Wunden in meinem Herzen heilen.

Möge sie alle Hindernisse für die Liebe in meinem Herzen auflösen.

Möge sie mir die Fähigkeit zu bedingungsloser Liebe verleihen.

Und als Antwort darauf fließt die Liebe in Form von weißem Licht in uns hinein, heilendes weißes Licht, Liebe.

Pause

Sie kommt aus der Quelle der Liebe, deren Präsenz ihr euch vorstellt, wie auch immer sie aussehen mag.

Pause

Und wenn dieser heilende Nektar beginnt, in uns einzuströmen, vom Scheitelpunkt unseres Kopfes durch alle Poren unserer Haut, reine Liebe in Form von Licht, empfangen wir ihn mit den Sätzen der liebenden Güte.

Möge es mir gut gehen. Möge ich glücklich sein.

Möge es mir gut gehen. Möge ich glücklich sein.

Nehmt euch etwas Zeit, diese Sätze in aller Ruhe zu wiederholen. Visualisiert oder stellt euch vor, wie diese Liebe euer ganzes Wesen ausfüllt, von den Zehenspitzen bis zum Scheitelpunkt eures Kopfes.

Pause

[0:12:46] Nun stellt euch vor, dass euer ganzes Wesen von dieser Liebe erfüllt ist. Jede Zelle in eurem Körper erstrahlt mit dieser Liebe.

Pause

Herz und Geist sind mit Liebe erfüllt.

Pause

Ruht einfach ein paar Augenblicke damit.

[0:13:28] Wir werden nun eine kleine Weile damit weitermachen, die Sätze der liebenden Güte für uns selbst zu sprechen, jetzt mit dem Gefühl, aus der bedingungslosen Liebe heraus zu sprechen, die in unserem Herzen erwacht ist und jeden Aspekt unseres Seins mit Liebe umgibt.

Möge es mir gut gehen. Möge ich glücklich sein.

Wiederholt still für euch die Sätze.

Möge es mir gut gehen. Möge ich glücklich sein.

Pause

[0:14:35] Ihr könnt auch den Satz „Möge ich sicher sein“ hinzufügen. Sicher vor Krankheit. Sicher vor Angst und Furcht. Sicher vor dem Gefühl der Isolation. Sicher vor äußerem und innerem Schaden. Das wünschen wir für uns, bedingungslos, als Geste der Liebe für uns selbst.

Möge ich sicher sein. Möge es mir gut gehen. Möge ich glücklich sein.

[0:16:02] Wenn es euch in der Praxis hilft, könnt ihr im Geist ein Bild von euch haben, das euch selbstbewusst, sicher, frisch, glücklich, ganz entspannt und gelassen und strahlend gesund zeigt. Es gibt euch ein Gefühl dafür, was wir uns aus Liebe für uns selbst wünschen.

Möge ich in Sicherheit sein. Möge es mir gut gehen. Möge ich glücklich sein.

Pause

[0:17:19] Wenn irgendwelche anderen Gefühle auftauchen, Ängste, Ungeduld, Ablenkung, Frustration mit unserer Meditation oder etwas anderes, nehmt das einfach an. Richtet die Sätze der liebenden Güte auch auf diese Gefühle. Nehmt alles an. Freundet euch mit eurem gesamten Wesen an, durch liebende Güte.

Möge ich in Sicherheit sein. Möge es mir gut gehen. Möge ich glücklich sein.

Pause

[00:18:33] Nehmt euch einen Moment Zeit, um euch vorzustellen, dass ihr die Sicherheit, das Wohlbefinden und das Glück habt, das ihr euch wünscht. Stellt es euch vor, hier und jetzt. Wie könnte sich das anfühlen?

Jetzt werden wir die Praxis auf andere auszudehnen. Wir können mit jedem beginnen, der uns in den Sinn kommt und dem wir vielleicht ein wenig dankbar sind. Jemand, der uns geholfen hat, jemand, der noch am Leben ist. Vielleicht ist es jemand, um dessen Wohlergehen wir in dieser Zeit ganz natürlich besorgt sind. Wir sind besorgt, wünschen, dass dieser Mensch nicht krank wird, dass er Widerstandskraft hat, frei ist von Angst und Furcht.

Wenn euch so jemand in den Sinn kommt, jemand, dem ihre eine gewisse Wertschätzung entgegenbringt, ruft euch diese Person ganz lebhaft in Erinnerung.

Mögest du sicher sein. Möge es dir gut gehen. Mögest du glücklich sein.

Macht damit weiter. Visualisiert oder stellt euch die Person vor euch vor. Wiederholt weiter still die Sätze.

Seid euch gewahr, wie ihr dabei abdriftet und abgelenkt werden, und konzentriert euch einfach sanft wieder. Macht das für eine kurze Weile.

Mögest du sicher sein. Möge es dir gut gehen. Mögest du glücklich sein.

Pause

[00:22:03] Dann können wir unsere Praxis auf andere geliebte Menschen ausdehnen, auf Menschen, um die wir uns Sorgen machen, auf Freunde, auf die Familie. Wer auch immer uns in den Sinn kommt.

Mögest du sicher sein. Möge es dir gut gehen. Mögest du glücklich sein.

[0:23:51] Und dann können wir die Praxis auf andere Menschen ausdehnen, die wir kennen. Vielleicht haben wir zu ihnen keine so enge Verbindung, aber zumindest kennen wir sie oder begegnen ihnen. Es könnten Arbeitskollegen sein. Es könnten Nachbarn sein. Andere Meditierende. Besonders diejenigen, die anfällig für Krankheiten sind und daher vielleicht von Angst und Sorge wegen des Coronavirus geplagt sind oder sich zu sehr in sorgenvollen Gedanken verlieren.

Wenn euch also jemand in den Sinn kommt, bleibt bei dieser einen Person und dehnt eure Praxis dann auf ein paar weitere aus.

Möget ihr sicher sein. Möge es euch gut gehen. Möget ihr glücklich sein.

Pause

[0:26:04] Wir können unsere Praxis auch auf Menschen ausdehnen, mit denen wir uns nicht so gut verstehen oder mit denen wir uns verkracht haben. Wir können einfach anerkennen, dass auch sie ihre Ängste, ihre Befürchtungen haben. Jedem, der euch in den Sinn kommt, wünscht ihr dasselbe.

Möget ihr sicher sein. Möge es euch gut gehen. Möget ihr glücklich sein.

[0:27:17] Wir dehnen die Praxis noch weiter aus und denken zunächst an all die Menschen, die an vorderster Front mit den Schwierigkeiten dieser Pandemie konfrontiert sind: an die Mitarbeiter des Gesundheitswesens; an alle, die in dieser besonderen Zeit versuchen, anderen zu helfen.

Wir wünschen ihnen Sicherheit, Gesundheit, Schutz und jede Unterstützung, die sie für ihre wichtige Arbeit benötigen. Mögen sie über alles Ressourcen verfügen, sowohl physische als auch mentale und emotionale.

Möget ihr sicher sein. Möge es euch gut gehen. Möget ihr glücklich sein.

[0:28:53] Wir denken an Menschen an verschiedenen Orten in der Welt, vor allem an Orten, die wir in den Nachrichten gesehen haben, wo das Leiden besonders groß ist, wo Kranke sind, oder an Gebiete, wo die Wahrscheinlichkeit von Krankheit besonders hoch ist. An alle Orte, die unser Herz berühren.

Möget ihr sicher sein. Möge es euch gut gehen. Möget ihr glücklich sein.

Pause

[0:29:54] Wir können alle Menschen einbeziehen, die in dieser Situation Einfluss haben, Politiker, Berater, Wissenschaftler, wen auch immer. Mögen sie Weisheit und Verständnis haben. Mögen sie die Kraft haben, ihre Position und ihre Fähigkeiten zum Wohle aller bestmöglich zu nutzen.

Möget ihr sicher sein. Möge es euch gut gehen. Möget ihr glücklich sein.

Pause

Dann strömt für alle vor uns, rechts von uns, hinter uns, links von uns, über und unter uns, aus unserem Herzen, aus unserem ganzen Körper und Wesen, Liebe und Güte aus. Für die Heilung der Welt, für Heilung von Krankheit, für Heilung von aufwühlenden Emotionen, für Heilung in jeder Hinsicht. Mögen alle wahres Wohlergehen finden.

Mögen alle Wesen sicher sein. Möge es allen Wesen gut gehen. Mögen alle Wesen glücklich sein.

Stellt euch vor, dass diese Liebe in Form von Licht aus eurem Herzen ausstrahlt. Stellt euch vor, dass sie alle Wesen berührt und erreicht und sie mit ihrer wahren Natur, mit ihrem tiefen Wohlbefinden verbindet.

Pause

Dann ruhen wir für eine kurze Zeit einfach ruhig und weit offen in Meditation.

Pause

x[0:32:51] Haltet nun für ein paar Augenblicke inne, bevor ihr die Praxis widmet, und schaut, ob euch in der Praxis vielleicht jemand eingefallen ist, den ihr kontaktieren möchtet, um zu hören, ob es ihm oder ihr gut geht. Gibt es sonst noch jemanden in unserem Leben, von dem wir denken, dass es hilfreich sein könnte, uns zu diesem Zeitpunkt bei ihm oder ihr zu melden, weil sie vielleicht Hilfe oder Unterstützung brauchen?

Pause

Manche von uns haben jetzt, je nach unserer Situation, vielleicht mehr Freizeit und wir könnten uns fragen, wie wir sie nutzen möchten? Zu unserem eigenen Wohl, und auch zum Wohl der anderen.

Pause

Und dann beschließen wir unsere Praxis mit der Widmung für die ganze Welt, für alle Wesen, für das Wohlbefinden von allen:

Mögen durch dieses Verdienst alle Wesen den allwissenden Zustand der Erleuchtung erlangen
und Feinde wie Fehler und Verblendungen überwinden.
Mögen sie alle aus diesem Ozean von Samsara befreit werden,
aus seinen tosenden Wellen von Geburt, Alter, Krankheit und Tod.