

Die Herzensgüte-Meditation

Grösser bin ich, als ich dachte.

Ich habe nicht gewusst, dass ich so viel Gutes enthalte.

(Walt Whitman)

Die Aktivierung der Herzensgüte kann überall ausgeführt werden, im Stillen, wenn man wartet, unter Menschen oder für sich alleine ist. Sie führt zu einer wunderbaren Verbundenheit mit anderen Menschen und Wesen durch die Kraft der Herzensgüte. Sie beruhigt den Geist, öffnet das Herz und verbindet dich in Liebe mit allen Lebewesen.

In der Meditation der liebenden Güte richten wir unsere Herzensgüte zuerst auf Nahestehende, die wir lieben, dann uns selbst, dann Fernstehenden und schliesslich auf alle Wesen dieser Welt bis hinaus in den Kosmos. Es kann sein, dass wir an einem Punkt der Meditation nicht weiter, nicht „grösser“ werden können. Dann ist es wichtig, ganz ehrlich und gütig diese Grenze anzunehmen. Sie kann sogar ein wichtiges Signal sein: wenn unser Herz aus einem Grund verschlossen ist, so kann es sich nur sehr bedingt öffnen und es wird Liebe nur so weit aussenden können, wie sie momentan verfügbar ist. Es ist wichtig, dass wir uns mit der göttlichen Quelle verbinden und uns als Kanal verstehen. Wir „machen“ die Liebe nicht, sondern wir stellen uns zur Verfügung, dass sie fließen kann.

Wir sitzen in Meditationshaltung und erlauben unserem Körper, sich zu entspannen, auf dem Kissen (dem Stuhl) zu ruhen. Das Herz darf weich werden. Das Der Atem fliesst ruhig und natürlich. Wir nehmen den Atem bewusst wahr. Und dann unseren gesamten atmenden Körper. Spür, wie dich der Atem bewegt und hol dich zurück zum Atem, falls deine Gedanken abschweifen oder etwas anderes dich stört. Bleib einen Moment in dieser Meditation, bevor du beginnst.

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf den Herzraum. Fühle dein Herz.

Du kannst spüren, dass du dich danach sehnst, glücklich und zufrieden zu sein, sicher und geborgen, gesund zu sein und unbeschwert und in Frieden leben zu können. Und mach dir bewusst, dass alle Menschen sich dasselbe wünschen.

Dann stell dir uns vor deinem geistigen Auge einen Menschen vor, den du ohne Vorbehalt lieben kannst, jemand, bei dem das Herz leicht aufgeht. Öffne dein Herz in Liebe für diesen Menschen. Atme ruhig und leicht und sprich innerlich diese Wünsche (die du für dich auch etwas abwandeln kannst):

- Mögest du von Herzensgüte erfüllt sein
- Mögest du glücklich und zufrieden sein
- Mögest du dich sicher und geborgen fühlen
- Mögest du gesund sein und unbeschwert leben können
- Mögest du gesegnet sein

Wiederhole diese guten Wünsche mehrmals, bis du ganz von den Gefühlen durchdrungen bist.

Dann wähle eine weitere nahestehende Person, um die Wünsche erneut mehrmals innerlich zu sprechen. Auch wenn deine inneren Bilder oder Gefühle nicht ganz klar werden, bring einfach die Saat der guten Wünsche weiter aus ohne Druck.

Nach einer Weile magst du bereit sein, dir selbst Gutes zu wünschen. Stell dir vor, dass die beiden Menschen, denen du Gutes gewünscht hast, dich mit demselben Wohlwollen anschauen. Sie wünschen auch dir Herzengüte, möchten, dass du dich aufgehoben fühlst, dass es dir gut geht und du glücklich bist. Sieh vor deinem inneren Auge, wie diese Menschen freundlich zu dir sagen:

- Mögest du von Herzengüte erfüllt sein
- Mögest du glücklich und zufrieden sein
- Mögest du dich sicher und geborgen fühlen
- Mögest du gesund sein und unbeschwert leben können
- Möge Gott euch segnen

Nimm die guten Wünsche dankbar entgegen, lass sie nach einigen Wiederholungen tief in dich eindringen. Vielleicht magst du sogar deine Hand auf dein Herz legen. Und wiederhole jetzt für dich selbst:

- Möge ich von Herzengüte erfüllt sein
- Möge ich glücklich und zufrieden sein
- Möge ich mich sicher und geborgen fühlen
- Möge ich gesund sein und unbeschwert leben können
- Möge ich gesegnet sein

Wenn sich das Gefühl der Herzengüte in der eigenen Person stabilisiert hat, wähle jemanden, dem / der du viel zu verdanken hast, der / die dich geliebt hat. Wiederhole die Wünsche mehrfach und sehr bewusst.

- Mögest du von Herzengüte erfüllt sein
- Mögest du glücklich und zufrieden sein
- Mögest du dich sicher und geborgen fühlen
- Mögest du gesund sein und unbeschwert leben können
- Möge Gott dich segnen

Sobald du die Herzengüte in dir spürst, kannst du weitere Personen in derselben Weise einbeziehen. Formuliere immer wieder dieselben Wünsche.

Dann versuche, dein Herz noch grösser zu machen, so dass es den ganzen Raum füllen kann, bis es schliesslich wie zu einem Feld wird, das alle die Sorgen dieser Menschen umfassen kann.

Wenn es geht, so spüre, wie dein Herz noch weiter wachsen kann und sich in jede Richtung ausdehnen kann. Lass dein Herz so gross werden, dass es deine Umgebung, dann dein Dorf, dein Land und schliesslich die ganze Erde umfassen kann. Beziehe dann auch jene Menschen mit ein, mit denen du dich schwertust.

Stell dir die Erde vor und nimm sie in dein Herz – all die Ozeane und Kontinente mit ihrer Fülle von Lebewesen, Wale und Fische, Vögel und Insekten, Säugetiere, Wälder, Berge und die Menschheit, bis du die ganze Erde im Zentrum dieser liebevollen Güte und dieses Mitgefühls festhalten kannst.

Bitte nun zum Abschluss, dass alle Menschen, Jung und Alt, gesund und krank, froh oder beladen, alle Lebewesen und Geschöpfe vom Kern dieser Herzengüte berührt werden. Möge die Liebe Gottes durch dich hindurch Licht und Heilung in die Welt bringen.