

## Maitreya Friedensmeditation:



Heutzutage machen sich viele Menschen um den Frieden Gedanken und möchten Kriegen, Feindseeligkeiten und Gewalt ein Ende bereiten. Frieden hat seinen Ursprung in Herzensgüte. Aus Herzensgüte entspringt die Sorge um das Wohlergehen und die Zufriedenheit anderer. Wenn wir aus Herzensgüte handeln, entsteht in uns ein innerer Frieden, den wir mit anderen teilen können, Familie, Gemeinde, Stadt, Land und der ganzen Welt. Die Verantwortung für Frieden auf der Welt liegt bei uns, aber nur wenn wir seinen Keim –Herzensgüte- in Herzen und Bewußtsein tragen, wird Frieden möglich sein. Mit Hilfe der folgenden Meditation können wir den Keim des Friedens in uns legen:

Setz dich als erstes bequem hin und nimm dir ein paar Minuten Zeit, deinen Körper und deinen Geist zu entspannen. Halte deinen Rücken gerade, erlaube deinen Augen, sich sanft zu schließen. Lass alle Spannung aus deinem Körper, aus allen Muskeln deines Körpers, entrinnen. Atme leicht und natürlich. Dein Atem fließt ganz natürlich ein und aus.

Entspanne deinen Geist und lass alle Gedanken, die dir durch den Kopf gehen, einfach los. Gedanken an die Vergangenheit, an die Zukunft, Gedanken über deine Arbeit, andere Menschen, andere Orte. Lass alle diese Gedanken los, lass sie ziehen wie Wolken am Himmel. Dein Geist wird klar, wie ein klarer, wolkenloser Himmel.

Richte alle deine Aufmerksamkeit auf die Gegenwart, auf das Hier und Jetzt, auf diese Meditation, lass dich nicht ablenken.

Jetzt stell dir vor deinem geistigen Auge eine Figur vor, die absolute Reinheit, Güte, Frieden, Herzensgüte und Mitgefühl, alle diese positiven Qualitäten in ihrer Perfektion, verkörpert. Vielleicht ist diese Figur Maitreya, die Verkörperung allumfassender Güte, oder Shakyamuni Buddha oder ein anderer dir vertrauter Buddha. Vielleicht ist es Jesus Christus oder Maria oder der heilige Geist oder einer der Heiligen, an die du glaubst. Es kann eine Gestalt aus jeder beliebigen, dir vertrauten, religiösen Tradition sein, die für dich diese positiven Qualitäten verkörpert. Vielleicht ist es einfach Licht, ein gleißend weißer oder goldener Lichtstrahl. Wähle das Bild der Reinheit, das dir am Vertrautesten ist und stell dir vor, dass es vor dir steht.

Es macht nichts, wenn deine Figur etwas unscharf oder unklar ist, stell sie dir einfach vor, so gut es geht. Das Wichtigste ist, dass du das Gefühl hast, sie vor dir zu haben, dass du in der Gegenwart ihrer vollendeten Güte, Vollkommenheit, Reinheit und Herzensgüte bist. Und öffne dich dieser Herzensgüte und dem Mitgefühl, die von dieser Figur ausströmen.

Jetzt stell dir vor, wie von dieser Figur aus ein Licht in dich einströmt, wie du es mit allen Poren deines Körpers aufnimmst, wie es deinen Körper füllt, als wärest du ein leeres Gefäß oder eine Vase. Das Licht fließt bis zu deinen Zehen- und Fingerspitzen. Es füllt dich von Kopf bis Fuß.

Jede Zelle, jedes Atom, jeder kleinste Teil deines Körpers wird von ihm erfüllt. Dieses reine, strahlende Licht läutert alle deine Sorgen und Schmerzen. Körperliche Schmerzen und Krankheiten und auch seelische Schmerzen wie Unzufriedenheit, Angst, Kummer und Ärger. Es läutert alle negativen Gedanken und Gefühle, die du in dir trägst.

Auch dein Karma, Überreste von leidbringenden oder falschen Handlungen, die du noch immer mit dir herumträgst, werden vollständig geläutert. So wird alles Negative aus deinem Körper und Geist vertrieben, während dich dieses segensreiche, strahlende Licht erfüllt.

Stell dir vor, dass dein Körper klar und rein wird wie ein Kristall.

Stell dir vor, dass dein Geist ruhig und klar wird, frei von allen negativen Gedanken und Sorgen und erfüllt von Herzengüte und Mitgefühl.

Stell dir vor, dass du selbst, dein Geist, sich mit der Figur vor dir vereint, dieser Verkörperung der Herzengüte. Auch du bist vollkommen positiv, liebevoll, mitfühlend, friedvoll und glückselig.

Jetzt wünsche dir, dass du diese friedvolle, liebevolle Energie mit anderen teilen kannst, damit auch ihr Leiden beendet werden und sie liebevoll, friedvoll und positiv sein können. Bedenke, dass wir nur mit dem liebevollen Herzen der Herzengüte Frieden in uns, um uns herum und in der Welt schaffen können.

Stell dir vor, wie die Energie der Herzengüte von dir, von deinem Herzen in alle Richtungen ausstrahlt wie die Lichtstrahlen der Sonne.

Stell dir vor, dass diese Energie zuerst alle berührt, die gerade in deiner Nähe sind, im gleichen Zimmer oder Haus. Stell dir vor, wie sie von der Energie der Herzengüte erfüllt werden.

Lass diese Energie als nächstes alle deine Nachbarn berühren. Alle werden vom Licht der Herzengüte erfüllt.

Berühre alle Menschen in deiner Stadt oder deinem Ort und stell dir vor, dass sie alle von dieser Energie, von diesem Licht der Herzengüte erfüllt werden.

Berühre alle Menschen in deinem Land, alle werden vom Licht der Herzengüte erfüllt.

Berühre die Menschen in anderen Ländern in der ganzen Welt, damit allmählich alle Menschen in allen Ländern in der ganzen Welt von der Energie der Herzengüte erfüllt sind.

Und wenn du kannst, berühre alle Wesen, nicht nur Menschen, sondern alle Lebewesen. Tiere auf dem Land, im Wasser und in der Luft, alle Lebewesen, überall auf der Welt. Sie alle werden von der Energie der Herzengüte erfüllt.

Und dann versuche diese Energie ins Weltall auszustrahlen, wo sie alle Wesen berühren kann, egal wo sie sein mögen. Stell dir vor, dass sie alle vom Licht der

Herzengüte erfüllt werden. Alle Wesen werden von negativen Gedanken befreit und von Gedanken der Liebe erfüllt, so dass jetzt überall Frieden herrscht.

Um die Meditation zu beenden und damit die Energie, die du hervorgeschworen hast, nicht verlorenght, widme sie dem Frieden für alle Wesen im ganzen Universum. Mögen sie alle von ihren Leiden befreit werden, mögen sie alle vollkommen von Herzengüte erfüllt werden.

Du kannst zum Beispiel folgendes Gebet sprechen:

*Möge das Denken aller Wesen überall frei sein von Gedanken der Intoleranz, der Wut, des Hasses und von dem Wunsch, anderen Schaden zuzufügen. Möge ihr Denken stattdessen erfüllt sein von Gedanken der Toleranz, des Respekts, der Herzengüte und von dem Wunsch, anderen Gutes zu tun.*