

DIE KRAFT DER UMFASSENDEN LIEBE (Schutz-Meditation der Erwachten)

Richte Deine liebevolle Aufmerksamkeit auf dich selbst. Lass Dich von positiven Gefühlen und Energien durchströmen.

Sprich folgende Worte:

Möge Ich frei sein von Sorgen.

Möge Ich frei sein von Ängsten.

Möge Ich frei sein von Schmerzen

Möge Ich gesund sein und voll Energie

Möge ich lächeln und Freude empfinden

Möge ich glücklich sein und frei von allen Abhängigkeiten

Richte Deine liebevolle Achtsamkeit auf eine Person, die gerade vor Deinem inneren Auge erscheint. Durchströme sie mit wohlwollenden, fürsorglichen Energien.

Sprich folgende Worte:

Mögest Du frei sein von Sorgen.

Mögest Du frei sein von Ängsten.

Mögest Du frei sein von Schmerzen

Mögest Du gesund sein und voll Energie

Mögest Du lächeln und Freude empfinden

Mögest Du glücklich sein und frei von allen Abhängigkeiten

Richte Deine liebevolle Zuwendung auf alle Menschen und Wesen, denen du je begegnet bist. Lass sie alle erscheinen und durchströme sie mit Liebe und Mitgefühl. Sprich folgende Worte:

Möget Ihr frei sein von Sorgen.

Möget Ihr frei sein von Ängsten.

Möget Ihr frei sein von Schmerzen

Möget Ihr gesund sein und voll Energie

Möget Ihr lächeln und Freude empfinden

Möget Ihr glücklich sein und frei von allen Abhängigkeiten

Richte Deine grenzenlose Liebe auf alle Lebewesen, große oder kleine, geborene und ungeborene, sichtbare und unsichtbare, in allen Himmelsrichtungen, im ganzen Universum. Sei wie die Sonne, die allen Ihr Licht und ihre Wärme schenkt.

Sprich folgende Worte:

Mögen alle Wesen frei sein von Sorgen.

Mögen alle Wesen frei sein von Ängsten.

Mögen alle Wesen frei sein von Schmerzen

Mögen alle Wesen gesund sein und voll Energie

Mögen alle Wesen lächeln und Freude empfinden

Mögen alle Wesen glücklich sein und frei von allen Abhängigkeiten

Singe zum Abschluss und zur Bekräftigung dreimal das Mantra:

Sa-dhu Sa-dhu Sa-dhu