

DER INNERE FRIEDEN

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

Erwecke folgende Eigenschaften in Dir:

Ich werde stark und voll Energie sein,
ich werde aufrecht und offenen Herzens sein,
ich werde freundlich und bescheiden sein,
ich werde ruhig, gelassen und wach sein.

Fasse den festen Entschluss das Heilsame zu tun,
Wege zum inneren und äußeren Frieden zu finden
und keine Gewalt anzuwenden.

Richte Deine liebevolle Achtsamkeit auf in der Nähe befindlichen oder Dir nahe stehende Wesen, die vor Deinem inneren Auge erscheinen. Durchströme sie mit wohlwollenden, fürsorglichen Gedanken und Gefühlen.

Mögen sie wirklich glücklich und frei sein.

Richte Deine liebevolle Achtsamkeit auf weiter entfernte oder Dir weniger bekannte Wesen, die vor Deinem inneren Auge erscheinen. Durchströme sie mit wohlwollenden, fürsorglichen Gedanken und Gefühlen.

Mögen sie wirklich glücklich und frei sein.

Richte Deine liebevolle Achtsamkeit auf alle Menschen und Wesen, schwache und starke, große oder kleine, hilflose und mächtige, geborene und ungeborene, sichtbare und unsichtbare, fern oder nahe. Sende Liebe und Mitgefühl in alle Himmelsrichtungen, für alle Wesen, ohne Unterschied und ohne Bewertung. Entfalte für alle Wesen die Fürsorge und Liebe, die eine Mutter für ihr Kind empfindet. Sei wie die Sonne, die allen Ihr Licht und ihre Wärme schenkt.

Mögen alle Wesen wirklich glücklich und frei sein.

Fasse nun den Entschluss, diese Gesinnung nicht nur hier und jetzt zu entfalten, sondern den ganzen Tag über, in jeder Lage und in jeder Situation.

So wirst du den inneren Frieden finden,
Deine Vorurteile und Dein Anhaften überwinden
und Einsicht sowie innere Befreiung finden.

Singe zum Abschluss und zur Bekräftigung dreimal das Mantra:

Sa-dhu Sa-dhu Sa-dhu