

Vier höchst wertvolle Geisteszustände

Voraussetzung: Verständnis von Ursache und Wirkung.

Alle Handlungen, die nicht von diesen vier Geisteszuständen getragen sind haben negative Auswirkung. So wird immer wieder Leid erzeugt.

Erster Geisteszustand: **Liebevolle Gesinnung.**

Alle Wesen mit Liebe und guten Wünschen erfüllen.

Der nahe Feind: Anhaftende, begehrende Liebe

Nicht vorhanden: Begehren, Ablehnung.

Vorhanden: Klarheit, Achtsamkeit, Bewusstheit.

Mit dieser liebevollen Gesinnung als Übung alle Himmelsrichtungen durchdringen, auch nach oben und unten, die ganze Welt.

Dieser Geist ist weit, umfassend, unbeschränkt, unermesslich, höchst wertvoll.

Dieser unbeschränkte Geist kann nicht mehr zu beschränkten Taten führen.

Wenn man keine negativen Taten ausübt, vermindert sich auch das eigene Leiden, Leiden kann einen nicht mehr treffen.

Weitere Wirkung:

Was man früher an negativen Taten verübt hat, das wird noch in diesem Leben Folgen zeigen und kann nicht mehr in das nächste Leben mitgenommen werden.

Das heißt: Dieser unbeschränkte Geist kehrt nicht mehr zurück oder erreicht hier schon die Befreiung.

Zweiter Geisteszustand: **Mitleid, Mitgefühl.**

Das Leiden der Wesen verstehen und gute Wünsche senden.

Der nahe Feind: Selbst darunter leiden.

Dritter Geisteszustand: **Mitfreude, Freude.**

Das Glück anderer Wesen sehen und sich daran erfreuen und gute Wünsche senden.

Der nahe Feind: Identifikation

Vierter Geisteszustand: **Gleichmut, Akzeptanz.**

Alle Wesen so akzeptieren, wie sie sind, frei von Wünschen.

Der nahe Feind. Gleichgültigkeit

Quelle: Angereichte Sammlung 10 / 208