



Was fehlt mir, um vollkommen glücklich zu sein?

Samme Körper und Geist,
verweile still, entspannt und wach,
heiter, offen und weit.

Dann stelle dir vor, dass sich in deiner Brustmitte
auf einer achtblättrigen Lotusblüte
eine strahlend weiße, hell leuchtende Perle
aus Licht befindet.

Diese Perle versinnbildlicht die ungeborene
von nichts getrübte Natur des Geistes.
Sie strahlt warmes, leicht goldfarbenedes Licht aus,
das Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit,

und ist die Quelle alles Guten,
allen Glücks und aller Freude,
die im tiefsten Grunde deines Seins bereit liegen.
Lasse deinen Geist eine Weile darauf ruhen.

Dann schaue dich an so wie du bist, wie du dich
gewöhnlich empfindest, und frage dich:
Was fehlt mir, um vollkommen glücklich zu sein?
Was wünsche ich mir für mein eigenes Glück
und die Erfüllung meiner Träume?
Welche Form der Zufriedenheit?
Welche Art der Freude und des Wohlseins?
Welche Bedeutung und welchen Sinn
sollte mein Leben haben?
Spüre eine Weile so in dich hinein.

Wünsche dir aus dem Grunde deines Herzens:
Möge ich Glück und die Ursachen des Glücks finden.
Möge ich in meinem Leben
Zufriedenheit und Erfüllung finden.

Stelle dir vor, dass Lichtstrahlen
von der Lichtperle in deinem Herzen ausgehen,
die Körper, Psyche und Geist
vollkommen erhellen und sättigen,
und dir das Glück und die Erfüllung schenken,
die du suchst.
Bade dich eine Weile in diesem Licht.

Dann wende dich deinem Umfeld zu und wünsche:
Möge ich von meinem Umfeld alles erhalten,
was ich brauche, um wahre Erfüllung
und echtes Glück zu finden.
Möge ich in meinem Umfeld all die unterstützenden
Ursachen und Bedingungen finden, die mir helfen,
meine tiefsten Wünsche zu erfüllen.
Denke, dass deine innersten Wünsche gehört werden
und dir alles geschenkt wird, was du brauchst,
um Erfüllung zu erlangen.
Stelle dir vor, wie du mit jedem Atemzug
weiße Lichtstrahlen einatmest,
die als Ausdruck der Freundlichkeit und Güte

von den fühlenden Wesen, den Bäumen, Sträuchern,
Pflanzen, Gräsern und von Mutter Erde ausgehen
und in dich strömen.

Fühle, wie Körper, Psyche und Geist von diesen Strahlen
vollkommen erhellt und gesättigt werden.

Alle Hindernisse sind aufgelöst,
und Glück und Erfüllung fließen ganz von selbst zu dir.
Bade dich eine Weile in diesem Licht.

Dann wende dich allen fühlenden Wesen zu,
die genau wie du Glück und Erfüllung wünschen.

Denke: Mögen sie alles erhalten, was sie brauchen,
um wahre Erfüllung und echtes Glück zu finden.

Mögen sie in ihrem Umfeld all die
unterstützenden Ursachen und Bedingungen finden,
die ihnen helfen, ihre tiefsten Wünsche zu erfüllen.

Stelle dir dabei vor, dass das warme leicht goldfarbene
Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit

von deinem Herzen in alle Richtungen ausstrahlt
und die Herzen aller fühlenden Wesen berührt.

Es weckt in ihnen

alles Gute, alles Glück und alle Freude,
die im tiefsten Grunde ihres Seins bereit liegen,
erhellt und sättigt vollkommen

Körper, Psyche und Geist und schenkt ihnen
das Glück und die Erfüllung, die sie suchen.

Bade die Wesen und auch dich selbst
eine Weile in diesem Licht.

Schließlich, lasse alle Vorstellungen los und verweile
- jenseits allen Begreifens von Subjekt und Objekt -
einfach, offen, weit und klar.