



Die lichtvolle Kraft deiner wahren Natur

Sitze wie ein Berg, aufrecht und gesammelt,
lasse den Atem wie eine Welle im Meer
natürlich kommen und verebben.

Lenke dein Gewahrsein auf die Brustmitte
und visualisiere dort mitten im Herzchakra
eine leuchtende, weiße Lichtperle,
die deine unsterbliche Natur symbolisiert -
vollkommen makellos, ganz und gar glücklich
und immer von Liebe, Mitgefühl und Weisheit erfüllt.

Lasse deinen Geist mit diesem Verstehen
eine Weile auf der Lichtperle ruhen.

Übe diese
Meditation so oft
wie möglich.
Sie kann dir eine
große Hilfe sein!

Dann vergegenwärtige dir dein Leid,
das dich gerade jetzt gefangen nimmt:
körperliche Schmerzen, Wehmut, Trauer,
Angst vorm Sterben, Sorge um die Nächsten
oder was immer dich sonst belastet.
Lass es ganz lebendig werden in dir
und spüre genau, wie es dir damit geht.

Atme tief in dieses Leid hinein und stelle dir vor,
dass du es während der Einatmung
als trüben, dunkelgrauen Nebel aufnimmst,
und es sich in der Lichtperle im Herzchakra auflöst.
Mit der Ausatmung gibst du all dein Glück hinein
und auch die Qualitäten deiner wahren Natur,
Liebe, Mitgefühl und Weisheit.
Einatmend akzeptierst du dein Leid ganz und gar,
ausatmend sendest du dein Glück,
das ist alles, wende einfach diese Methode an,
Atemzug für Atemzug, sie wirkt von selbst.

Je mehr du dich so öffnest, desto spürbarer
wird die lichtvolle Kraft deiner wahren Natur.

Stelle dir vor, dass deine wahre unsterbliche Natur
wie eine gütige kosmische Mutter zu dir ist,
eine völlig unbefangene, offene Mutter,
die sich liebevoll und bedingungslos um dich kümmert,
jenseits von allem Wenn und Aber,
mag ich und mag ich nicht.
Sie ist immer da
und stillt dich mit dem Nektar
von Mitgefühl und Weisheit.
Wenn du diesen Nektar trinkst,
lösen sich deine Leiden, deine Unzufriedenheit,
deine Ängste allesamt einfach auf.