



Meditationen auf die Vier Unermesslichen  
Liebe - Mitgefühl - Freude - Gelassenheit

# Unermessliche Liebe

## Wünsche dir selbst und allen Wesen Glück

Sitze in aufrechter Haltung  
und verweile innerlich entspannt und gelöst.

Denke an Liebe und Herzensgüte  
als das Gegenteil von Hass, Voreingenommenheit, Böswilligkeit,  
Ungeduld und Stolz;  
Liebe und Herzensgüte als ein tiefes Gefühl des guten Willens, der  
Sympathie und Freundlichkeit, das Glück und Wohlergehen fördert.

Dann visualisiere dich selbst in einer glücklichen und strahlenden Laune,  
mit leuchtenden Augen und einem lächelnden Gesicht. Wenn du  
glücklich und gut gelaunt bist, kannst du nicht ärgerlich sein oder  
negative Gedanken und Gefühle hegen.

Hast du dich in dieser glücklichen Geistesverfassung visualisiert, so  
wünsche dir selbst von ganzem Herzen Glück und lade dich mit  
folgenden herzgefühlteten Wünschen positiv auf:

"Möge ich frei von Ablehnung und Hass,  
frei von seelischem Leid,  
frei von körperlichem Schmerz sein.  
Möge ich glücklich leben."

Wie du dich selbst in dieser Weise mit der positiven Gedankenkraft der  
Liebe durchtränkst, wirst du wie ein gefülltes Gefäß dessen Inhalt bereit ist  
in alle Richtungen überzufließen.

Wende Dich nun denen zu, die du liebst und die dir nahe stehen.  
Beginne mit der eigenen Familie und den nächsten Freunden. Wünsche  
ihnen allen von Herzen:

"Mögen sie frei von Ablehnung und Hass,  
frei von seelischem Leid,  
frei von körperlichem Schmerz sein.  
Mögen sie glücklich leben."

Dann wende dich den vielen Wesen zu, die dir unbekannt sind und  
denen gegenüber du eher neutrale oder gar gleichgültige Gefühle  
hegst. Wünsche ihnen allen von Herzen:

"Mögen sie frei von Ablehnung und Hass,  
frei von seelischem Leid,  
frei von körperlichem Schmerz sein.  
Mögen sie glücklich leben."

Dann wende dich den Wesen zu, denen gegenüber du Abneigung oder Feindschaft, Voreingenommenheit oder Unwohlsein empfindest.  
Wünsche ihnen von Herzen:

"Mögen sie frei von Ablehnung und Hass,  
frei von seelischem Leid,  
frei von körperlichem Schmerz sein.  
Mögen sie glücklich leben."

Wenn du dich so wieder und wieder übst,  
brichst du in deinem Herzen alle Barrieren nieder,  
die du durch Zuneigung und Abneigung, Anhaftung und Ablehnung,  
Gier und Hass gebaut hast,  
und du lernst, einen Feind mit derselben Gutwilligkeit zu betrachten  
wie du sie gegenüber einem lieben Freund empfindest.  
Liebe und Herzensgüte schenken dir  
immer mehr Offenheit und Gleichmut,  
die deinen Geist erheben und  
in immer weiteren Kreisen wie in einer Spirale hochziehen,  
bis er allumfassend wird.

Lasse zum Ausklang alle Vorstellungen los  
und verweile einfach offen und frei  
wie der weite unermessliche Himmel.

# Unermessliches Mitgefühl

## Tonglen: Glück geben, Leid nehmen

Sitze still in aufrechter Haltung,  
lasse den Geist ruhig und entspannt,  
halte nichts fest,  
verweile so mit völlig friedvollem Geist.

Richte dann natürlich und ungezwungen  
die Aufmerksamkeit auf die Bewegung des Atems,  
ohne den Atem absichtlich zu beeinflussen.  
Folge der Bewegung der Atmung, bis du ihrer klar gewahr bist.

Dann vergegenwärtige dir den Lama im Herzen,  
hell leuchtend auf einer achtblättrigen Lotusblüte,  
in einem ovalen nach oben geöffneten Zelt aus Licht.  
Der Lama versinnbildlicht die ungeborene  
von nichts getrübte Natur des Geistes.  
Sammle deinen Geist darauf.

### Tonglen mit sich selbst

Nun denke, dass du bei der Einatmung  
schwarzen, dichten Rauch in dein Herz aufnimmst,  
der all deine negativen Einstellungen,  
all deine Leiden und Schwierigkeiten verkörpert.  
Sie alle verschwinden wie Nebel unter der Sonne  
in der Offenheit und Weite des nicht haftenden Geistes,  
symbolisiert durch den Lama im Herzen.

Mit der Ausatmung geht nektargleiches weißes Licht vom Lama aus  
und durchdringt vollkommen Körper und Geist.  
Dein ganzes Sein wird von einem Gefühl  
großer Erleichterung und tiefer Freude erfasst.  
Körper und Geist werden erfüllt  
von heilsamer Kraft und allen guten Eigenschaften,  
die zum Erlangen von Glück und Befreiung nötig sind.

Fahre natürlich ein- und ausatmend mit diesem Austausch fort

bis das Gefühl entsteht,  
dass du all deine Schwierigkeiten wirklich angenommen  
und dir alles, was zu deinem Glück und Erwachen beiträgt, gegeben  
hast.

## Tonglen mit Anderen

Richte nun dein Gewahrsein vor dir in den Raum und denke,  
dass dort alle fühlenden Wesen, sichtbare wie unsichtbare,  
in ihrer unermesslichen Zahl versammelt sind.

Deine Eltern, die Dir dein Leben gaben, deine Geschwister,  
Verwandten und Freunde wie auch deine Feinde,  
also all jene, mit denen du  
in positiver oder negativer Weise verbunden bist,  
befinden sich in der ersten Reihe.

Dahinter das Meer all der fühlenden Wesen,  
die dir unbekannt oder gleichgültig sind.

Beginne die nachfolgende Praxis  
des Gebens von Glück und des Nehmens von Leid  
zunächst mit denen, die du magst und die dir nahe sind.  
Dann wende dich all denen zu, die dir bisher gleichgültig waren  
und die dir gänzlich unbekannt sind.

Und schließlich entwickle auch Liebe und Mitgefühl für jene,  
die du als Feinde betrachtest oder als schwierig und unangenehm  
erlebst.

Stelle Dir nun vor, wie bei der Ausatmung  
nektagleiches, weißes Licht vom Lama in Deinem Herzen ausgeht  
und mit den Wesen vor Dir verschmilzt.

Dieses Licht steht für all Deine guten Eigenschaften,  
alle positive Kraft und alles Heilsame,  
das Du seit anfangslosen Zeiten  
in deinem Seinsstrom angesammelt hast  
und das jetzt in Deinem Bewusstsein gegenwärtig ist.

Es ist die Verkörperung all dessen, woran Du Dich freust  
und was den Wesen Freude bereiten kann.

Mit der Ausatmung schenkst Du all dies allen Lebewesen  
und denkst, dass sie davon vollkommen durchdrungen werden.  
So wie Nebel unter der Sonne lösen sich  
all ihre Leiden, Krankheiten und Hindernisse auf.  
Sie fühlen sich sehr erleichtert,  
große Freude wird in ihnen geweckt

und erfüllt von Wohlsein und heilsamer Kraft  
verfügen sie nun über all die Qualitäten,  
die zum Erlangen von Glück und Befreiung nötig sind.

Bei der Einatmung stelle Dir vor,  
dass alles Leid, alle Schwierigkeiten,  
alles Dunkle und Schlechte der Wesen  
in Form von schwarzem Rauch in Dein Herz strömt.

Ihr Leid löst sich augenblicklich  
in der Offenheit des nichthaftenden Geistes auf,  
der vom Lama im Herzen versinnbildlicht wird.

Nichts bleibt davon zurück, es belastet dich nicht.  
Denke, dass Du die Wesen so von all ihrem Leid,  
ihrer Negativität und deren Ursachen befreist  
und entwickle große Freude darüber,  
so handeln zu können.

Fahre natürlich ein- und ausatmend mit diesem Austausch fort,  
bis das Gefühl entsteht,  
alle Schwierigkeiten der Wesen angenommen  
und alles gegeben zu haben,  
was zu ihrem Glück und ihrer Befreiung beiträgt.

### Meditation ohne Bezugspunkt

Schließlich lasse den Geist frei von allen Vorstellungen  
so gelöst wie möglich in seiner natürlichen Dimension verweilen,  
der absoluten Wirklichkeit,  
wo es keine Trennung zwischen Selbst und Anderen,  
Meditierendem und Gegenstand der Meditation gibt.  
Jenseits aller Bezugspunkte in einem Zustand ursprünglicher Offenheit.

# Unermessliche Freude

## Anteilnehmende Freude

Die Gefühle der Konkurrenz, des Neides,  
des Verschlossenseins, des Mangels an Dankbarkeit  
machen schwer und lebensunlustig.

Darum sei nicht missmutig und kritisch,  
schau nicht auf die Fehler und negativen Seiten,  
sondern wecke in dir die Energie der Freude  
und sieh die guten Dinge des Lebens.

Vergegenwärtige dir Situationen, Erlebnisse, Begegnungen,  
die in dir beglückende Freude geweckt haben –  
Momente des von Herzen Lachens,  
Momente innerer Zufriedenheit,  
Augenblicke der Erfüllung.

Freue dich über alles Gute,  
was du in deinem Leben erfahren hast.

Freue dich, dass du lebst,  
dass du Augenblick für Augenblick atmen kannst,  
dass du jeden Tag zu essen und zu trinken hast.

Freue dich über die vielen Dinge deines Lebens,  
die du achtlos für selbstverständlich hältst,  
die es aber gar nicht sind.

Öffne dich für alles, was dein Leben trägt.

Freue dich auch, dass du schwierige Dinge erlebst,  
denn sie sind Herausforderungen,  
die dich stärker machen und Geist und Herz öffnen.

Freue dich über das Gute, das andere Wesen Tag für Tag tun.  
Stelle dir vor, wie unzählige Mütter gerade jetzt ihr Kind liebkosend,  
wie unzählige Menschen sich gerade freundlich grüßen,  
wie Viele sich gerade jetzt um Leidende und Kranke kümmern,  
wie viele Menschen und Tiere dafür sorgen,  
dass du essen und trinken kannst.

Ohne die Arbeit der anderen könntest du nicht überleben.  
Du lebst in einem Netz wechselseitiger Bedingungen.  
Bedenke, wie alle Wesen auf der Erde daran mitwirken

und wie viele Faktoren täglich zusammen kommen müssen,  
damit du so leben kannst, wie du es gerade tust.

Freue dich, dass alles so verfügbar ist.

Nimm es nicht als selbstverständlich hin.

Entwickle Dankbarkeit darüber,  
dass so viele Wesen durch ihre Arbeit  
dieses Netz der Wechselseitigkeit nähren und erhalten.  
Speise mit deiner Freude und Dankbarkeit  
dieses Netz der wechselseitigen Beziehungen.

Freue dich über all das, was andere besser können als du.

Freude ist das Gegenmittel für Neid.

Neid verschließt das Herz, Freude öffnet es.

Wenn du dich über all das Gute anderer freuen kannst,  
und dich auch freuen kannst, wenn sie besser sind als du,  
dann wird diese Freude dein Herz öffnen  
und dir wird das Gute der anderen auch zuteil.

Freue dich von Herzen über alles Gute und Positive  
in deiner Familie, deinem Freundeskreis, deinem Umfeld,  
und wünsche allen, die mit dir verbunden sind,  
dass dieses Gute in ihnen immer stärker wird  
und sie vollkommen glücklich werden.

Stelle dir vor, dass ihr gemeinsam lacht über die guten Dingen,  
die ihr miteinander teilt und bereits geteilt habt.

Freue dich über das Lächeln des Kindes,  
die Wärme der Sonne, das Prasseln des Regens,  
den Gesang der Vögel, das Brausen des Windes.

Spüre wie die Energie der Freude das Herz öffnet,  
deines und das der anderen,  
und eine verbindende Kraft lebendig wird.

Wenn du dich von Herzen freust und lachst,  
hast du Nicht-Geist,  
keine Gedanken, keine Probleme, kein Leiden.

Im Lachen fliegen die Probleme davon.

Für Probleme und Leiden brauchst du Gedanken.

Wenn du von Herzen lachst,  
ist es unmöglich Gedanken zu haben,  
sie fliegen einfach davon  
und mit ihnen alle Probleme und alles Leid.

# Unermessliche Gelassenheit

## Gelassenheit

Vergegenwärtige vor dir einen Menschen,  
mit dem du Schwierigkeiten hast,  
der sehr negativ handelt und redet,  
und den du aus diesem Grunde ablehnst und verurteilst.

Dann denke:

Dieser Mensch ist wie ich.

Genau wie ich will er glücklich sein.

Doch aus Unwissenheit arbeitet er gegen sich.

Die Handlungen, die ich bei ihm so sehr verurteile,  
kommen aus fehlgeleiteten Bemühungen, Erfüllung zu finden.

Wie viele Male in meinem Leben

habe ich mich bereits in ähnlicher Weise verhalten?

Dann dehne diese Betrachtung auf alle Wesen aus,  
die du kennst, und die sich in ähnlicher Weise negativ verhalten.

Dann dehne diese Betrachtung auf alle fühlenden Wesen im ganzen  
Universum aus.

Dann entspanne,  
lass den Geist natürlich und ungekünstelt,  
ohne Absicht, offen und gewahr.

Vergegenwärtige wieder den Menschen,  
den du verurteilst und ablehnst.

Dann denke:

Dieser ungeliebte Mensch war im Kreislauf der Wiedergeburten  
ganz gewiss einmal meine gütige Mutter.

Dieser Mensch,  
der sich als meine Mutter so positiv zu mir verhalten hat,  
sät jetzt Samen des Leides.

Statt ihn zu verurteilen frage:

Wie kann ich diesem Menschen helfen, der in früheren Leben einmal  
meine Mutter war?

Dann dehne diese Betrachtung auf alle Wesen aus,  
die du kennst, und die sich in ähnlicher Weise negativ verhalten.

Dann dehne diese Betrachtung auf alle fühlenden Wesen im ganzen Universum aus.

Dann entspanne,  
lasse den Geist natürlich und ungekünstelt,  
ohne Absicht, offen und gewahr.

Vergegenwärtige wieder den Menschen,  
den du verurteilst und ablehnst.

Dann lenke deinen Geist auf die Reinheit und Lauterkeit dieses Menschen, auf seine makellose, ursprüngliche Natur.

Denke:

Auch dieser Mensch wird  
aufgrund seiner makellosen, ursprünglichen Natur  
in Zukunft die Erleuchtung erlangen.

Meine Kritik beruht auf der Nicht-Erkenntnis seiner wahren Natur, auf dem Nicht-Sehen, dass wir in dieser wahren Natur gleich sind.

Dieser Mensch verhält sich so,  
weil er sich seiner wahren Natur nicht bewusst ist.

Wie viele Male in meinem Leben  
habe ich mich bereits in ähnlicher Weise verhalten?

Dann dehne diese Betrachtung auf alle Wesen aus,  
die du kennst, und die sich in ähnlicher Weise negativ verhalten.

Dann dehne diese Betrachtung auf alle fühlenden Wesen im ganzen Universum aus.

Dann entspanne,  
lasse den Geist natürlich und ungekünstelt,  
ohne Absicht, offen und gewahr.