

Liebende-Güte-Meditation-Springbrunnen



um anzufangen, wollen wir bitte die Achtsamkeit für ein paar Momente auf den Atem lenken.



Wir wollen uns einmal vorstellen, dass in unserem Herzen ein Springbrunnen ist, der in vielen Farben schillert, wenn die Sonne auf das Wasser scheint. Und jeder Tropfen, der von diesem Springbrunnen herunterfällt, ist mit Liebe angefüllt, und allmählich füllt sich unser ganzes Herz, unser ganzes Sein, mit Liebe. Wir sind davon angefüllt und umhüllt. Wir fühlen die Wärme, die aus unserem Herzen kommt, und die Fürsorge und sind beglückt von dem, was wir in unserem Herzen finden können.



Jetzt lassen wir die Tropfen dieses Springbrunnens aus unserem Herzen in das Herz von demjenigen fallen, der uns räumlich am nächsten ist, und jeder Tropfen ist voll Liebe. Und wir sehen, wie das diesen Menschen beglückt.



Wir lassen die Tropfen aus dem Springbrunnen in unserem Herzen in die Herzen unserer Eltern fallen, und sie verbreiten Liebe und Mitgefühl in deren Herzen. Sie sind beglückt davon. Sie fühlen die Reinheit dieser Wunderbaren Quelle.



Wir denken an unsere liebsten und nächsten Menschen, mit denen wir vielleicht zusammenleben, und lassen diesen Springbrunnen, dessen Tropfen nur Liebe enthalten, zu deren Herzen sprudeln und sie mit unserer Liebe anfüllen. Wir erwarten kein Gegengeschenk, sondern benutzen nur die Liebesfähigkeit unseres Herzens.



Wir spüren noch einmal diesen wunderschönen, in vielen Farben schillernden Springbrunnen in unserem Herzen, dessen Tropfen nur Liebe enthalten, und lassen sie in die Herzen unserer Freunde, Verwandten und Bekannten fallen, so dass deren Herzen auch damit angefüllt sind. Wir sehen, wie viel Freude das bringt, wie viel Glück um uns herum das verbreitet.



Und wir denken an die Menschen, denen wir in unserem Alltag begegnen: unsere Nachbarn und Arbeitskollegen, Kunden, Verkäufer, Patienten, Schüler, Lehrer, alle, die uns in den Sinn kommen und einen wichtigen Teil unseres Alltags ausmachen. Der Springbrunnen in unserem Herzen sprudelt zu all deren Herzen und schenkt ihnen unsere Liebe. Wir fühlen ein ganz anderes Zusammengehörigkeitsgefühl mit diesen Menschen, eine ganz andere Verbindung als nur die der Nähe oder der Notwendigkeit: eine Herzensverbindung.



Jetzt denken wir an einen Menschen, den wir schwierig finden, der uns nicht passt. Aber der Springbrunnen in unserem Herzen ist nicht aufzuhalten und sprudelt überall hin, so dass Tropfen voll Liebe auch in das Herz des schwierigen Menschen fallen und wir dadurch eine Verbindung herstellen, die diesen Menschen und uns selbst beglückt.



Jetzt öffnen wir unser Herz so weit es nur geht, und der Springbrunnen in unserem Herzen wird immer größer und größer. Wir sehen, wie er sich verbreitet, und so lassen wir so viele Menschen wie nur möglich in unser Herz hinein, damit sie diese Tropfen der Liebe spüren können, die aus unserem Herzen kommen. Erst lassen wir all diejenigen hinein, mit denen wir zusammen sind. Und wir sehen ganz deutlich, wie jeder sich an diesen Liebestropfen erfreut.



Dann lassen wir all diejenigen Menschen hinein, die in der Nähe zu finden sind. Und dann all die in der Umgebung, die wir vielleicht gesehen haben oder von denen wir nur ahnen, dass sie in den Häusern zu finden sind. Alle dürfen hinein.



Wir lassen all diejenigen Menschen hinein, die wir kennen, die wir je gesprochen haben, von denen wir gehört haben, von denen wir wissen oder auch nur ahnen, dass sie existieren. Unser Herz wird immer größer und größer, der Springbrunnen erweitert sich in alle Richtungen. Alle diese Menschen haben in unserem Herzen Platz und können sich an den Liebestropfen erfreuen.



Und wir vergrößern diesen Springbrunnen in unserem Herzen so weit, dass die Tropfen immer weiter und weiter fallen können, so dass auch die Menschen, von denen wir nicht wissen, dass sie existieren, sie zu spüren bekommen.



Wir sehen ganz deutlich, wie dieses reine Gefühl der Liebe sich in uns und um uns verbreitet.



Wir richten die Achtsamkeit wieder auf uns selbst und spüren Glück und Freude, die vom Lieben und Verschenken kommen. Wir füllen und umhüllen uns von Kopf bis Fuß mit dem Sprudeln der Liebestropfen in unserem Herzen. Wir sind davon gefüllt, umhüllt und beglückt und fühlen die Reinheit, die diesen herrlichen Wassertropfen entspringt.



Mögen alle Menschen die Reinheit der Liebe in ihrem Herzen zur Blüte bringen.