

## **Innere Betrachtung: Güte und Freundlichkeit<sup>1</sup>**

Versuche dein Herz zu spüren, fühl den ganzen Bereich deines Herzens.

Kannst du dich selbst als deinen besten Helfer, als deinen besten Unterstützer sehen?

Du bist trotz widrigen Umständen hier, und gibts Deine Zeit, um zur Ruhe zu kommen. Du sitzt hier mit klimatischen Belastungen, mit körperlichen Problemen und mit psychologischen Schwierigkeiten. In diesem schwierigen Umfeld bist du hierher gekommen um Meditation zu praktizieren.

Aber du versuchst zu meditieren. Kannst du das wertschätzen?

Kannst du dich selbst akzeptieren als deinen besten Helfer und Unterstützer?

Kannst du dein Interesse und deine Anstrengung für das innere Wachstum würdigen?

Wünsche dir selbst aus tiefem Herzen: Möge ich glücklich sein. Möge ich voller innerem Frieden sein

...

Nun denk bitte an deine spirituellen Freunde; besonders an die, die hier mit uns in diesem Raum zusammen meditieren,

sie haben dieselben Schwierigkeiten, aber sie versuchen zu meditieren.

Wir sind nicht alleine auf diesem Weg, können wir ihr Interesse und ihre Bemühungen für die Meditationspraxis und das innere Wachstum wertschätzen?

Lasst uns unsere dankbare Freundlichkeit auf all unsere spirituellen Freunde ausweiten, mögen sie glücklich und friedvoll meditieren.

...

Bitte denk nun an deine Freunde, deine Familienmitglieder und an deine Verwandten, an alle, die dir im Alltag helfen, die dich unterstützen, könntest du ohne sie leben; ohne ihren Rückhalt?

Bitte denk einen Augenblick an all die Unterstützung die du von deinen Freunden und Verwandten bekommst.

Lasst uns diese Unterstützung und Hilfe wertschätzen und unsere große dankbare Freundlichkeit auf alle unsere Freunde ausweiten, mögen sie glücklich und in Frieden leben

...

Es mag Menschen geben, die dich mit ihrem Verhalten stören. Bitte, denk an jene, die dir Schwierigkeiten machen, die dir Probleme bereiten, die dich unzufrieden machen.

Kannst du ihr unangenehmes Verhalten als ein Ergebnis ihrer inneren Probleme sehen?

Kannst du erkennen dass ihr unangenehmes Verhalten nur eine äußerliche Projektion ihres inneren Schmerzes ist?

Können wir etwas Mitgefühl und Freundlichkeit für ihren inneren Schmerz entfalten?

Mögen sie frei sein von allem Leid.

Fühle dein Herz. Fühle die Leichtigkeit und die sanfte Freundlichkeit

---

<sup>1</sup> Die Meditation stammt vom buddhistischen Haus in Fronau. (<http://das-buddhistische-haus.de>)  
[www.danielunsoeld.de](http://www.danielunsoeld.de)