

Du sammelst hier auf der Matte, im geschützten Raum, tiefe Erfahrungen und Einsichten. Hier bist du in deinem Zentrum, deiner Mitte. Aber was machst du draußen? Wie bringe ich diese Erfahrung in den Alltag?

Draußen begegnen dir viele Menschen und den meisten geht es nicht gut. Sie spielen etwas, machen dir was vor, aber hinter ihrer Fassade ist, wenn du genau hineinspürst, ein Schmerz. Sie sind nicht in Harmonie mit sich und den anderen. Und das wirst du mitbekommen und es wird dein Herz berühren; und es sind viele Menschen, deren einziger Sinn in diesem Schmerz ist, an anderen herumzurütteln auf ihre Art und Weise oder eben auch andere Menschen zu verletzen.

Wie geht's du mit diesem Wahnsinn da draußen um, der auf dich einprasselt?

In kleinen Schritten begibst du dich auf den langen Weg.

Von der Matte bringst du deine Erfahrung immer weiter nach draußen, dort gehst du ganz bewusst für ein paar Minuten wieder in deine Meditationserfahrung, in die tiefe Stille an diesem Ort, wo du gerade bist... im Büro, in der S-Bahn, im Bus...alles kann zum Meditationsplatz werden. Du gehst in deine Übung, z.B. die Atembetrachtung, für ein paar Minuten, bis du wieder über deinen Körper Kontakt zu dir hast, bis du deine geistige Tiefe und Stille hergestellt hast. Dann kannst du versuchen diese Übung in die Welt zu bringen, dadurch dass du nun weitergehst, weiter in die Herzmeditation .

Am Anfang kann da noch ein Hindernis sein:

Wenn dann in dir also noch etwas ist, was nicht geliebt wird, oder du andere verletzt hast, wenn da also noch Dunkelheit in dir selbst ist, dann geht's jetzt nicht um Vergebung, ...einzig geht es jetzt darum, alles, was du bist, in deine Arme zu nehmen und in einem Feld der großen Liebe unterzubringen.

„Ich liebe mich“, ist dein bekennder Satz, den du leise zu dir sprichst.

So verwindet deine Dunkelheit. Du spürst, dass da im Zentrum deiner Brust auf der Höhe deines physischen Herzens ein Ort ist, an dem alles Gute ist.

Aus jeder Zelle deines Körpers formt sich vielleicht ein Seufzer, der sich langsam in dir breit macht ,... „Erleichterung“. Vielleicht spürst du körperlich etwas, was dann plötzlich loslässt...dein Herzfeld öffnet sich und du bist jetzt das Licht, die Ruhe selbst. Dein eigenes Herz leuchtet! Es ist Helligkeit, es ist alles heilsam und warm, was nun deinen Körper durchfließt.

Du bist das Licht!

Alles ist Wärme, alles ist hell.

Alles ruht in dir selbst.

Es entsteht Frieden, ... angekommen sein, ... ein körperliches Wohlfühlen, ... körperliches warmes Licht, sonst nichts.

Dieses große Herzfeld öffnest du nun für alle Menschen, die da so wuseln.

“Ich liebe alle Menschen, ...jetzt“, spricht es in dir.

Du legst diese deine Helligkeit da drauf auf alle Menschen, ... diese wunderbare Güte, dieses Licht diese Wärme, die einfach wie eine Sonne strahlt.

Dann spürst du die Menschen. Es entsteht aus dem „ich und die anderen“ ein „Wir“.

Wir spüren uns zusammen, hier, jetzt. Wir sind die Essenz von Herz, Geist und Raum. Unendlichkeit so grenzenlos, wie der Himmel. Wir spüren die Bäume um uns herum, die Häuser, die anderen Menschen, die Tiere, den Himmel, die Erde..., alles ruht in sich selbst, vollkommen frei, sonst nichts.

Öffne die Augen! Spür im Körper die Herrlichkeit, die wir nun sehen. Sie ist das Spiegelbild des Lichts deines Herzens, des reinen gleißenden Geistes.

Wir sitzen hier in Frieden, ungestört, angekommen

und in uns selbst ist vollendete Freiheit, nichts ist notwendig, nichts zu tun...

Freiheit... sonst nichts!