

## MEDITATION ZUR HERZÖFFNUNG mit buddhistischem Segen (Metta)

Nimm eine meditative Sitzhaltung ein. Gib dir Zeit ruhig zu werden. Beobachte das Ein- und Ausströmen deines Atems.

Dann verbinde dich über dein Wurzelchakra (Mooladhara) mit der Erdkraft die dich trägt und nährt. Wie ein Baum, der seine Wurzeln tief ins Erdreich ausstreckt. Lasse diese Kraft in dir aufsteigen bis zum Herzen.

Nun visualisiere die Sonne über deinem Kopf. Wie ein Baum, der das Licht für die Photosynthese braucht, erlaubst du dem Licht auf dich zu scheinen wie ein Segen. Lasse das Licht auch durch das Kronenchakra (Sahasrara) in deinen Kopf scheinen, deine Gedanken erhellen und weiter herunter über Hals und Schultern bis in dein Herz.

Hier im Herzraum (Hridayakash) berühren sich Himmel und Erde. Dadurch entsteht ein Raum. Ein weiter, lichter, heilsamer und heiliger Raum.

In diesen weiten Herzraum kannst du dich nun selbst hineinnehmen und dich getragen, geborgen, geliebt fühlen. So wie du bist. Ohne wenn und aber.

Dann sprich für dich selbst den Segen:

**Möge ich glücklich sein.  
Möge ich Frieden erlangen.  
Möge mein Herz offen bleiben.  
Möge ich des Lichts meiner wahren Natur gewahr werden.  
Möge ich geheilt sein.  
Möge ich für alle Geschöpfe eine Quelle der Heilung sein.**

Wenn du eine Zeit geübt hast, kannst du den Segen weiter geben: an geliebte Menschen, Menschen die Unterstützung brauchen, Menschen mit denen du in Konflikt bist, Menschengruppen, Alle Lebewesen, die ganze Welt.

Segen für geliebte Menschen

Meinen Herzraum erweitern, so dass andere auch darin Platz haben.

**Mögest Du glücklich sein.  
Mögest Du Frieden erlangen.  
Möge Dein Herz offen bleiben.  
Mögest du des Lichts deiner wahren Natur gewahr werden.  
Mögest Du geheilt werden.  
Mögest Du für alle Geschöpfe eine Quelle der Heilung sein.**

Segen für Menschen, mit denen ich Schwierigkeiten habe  
Meinen Herzraum erweitern, Menschen ins Licht holen.

**Mögest Du glücklich sein.  
Mögest Du Frieden erlangen.  
Möge Dein Herz offen bleiben.  
Mögest du des Lichts deiner wahren Natur gewahr werden.  
Mögest Du geheilt werden.  
Mögest Du für alle Geschöpfe eine Quelle der Heilung sein.**

Segen für die Gruppe, andere Gruppierungen, Menschen, deren Schicksal mich betroffen macht

**Möget Ihr glücklich sein.  
Möget ihr Frieden erlangen.  
Möge Euer Herz offen bleiben.  
Möget ihr des Lichts eurer wahren Natur gewahr werden.  
Möget ihr geheilt werden.  
Möget ihr für alle Geschöpfe eine Quelle der Heilung sein.**

Segen für die Welt

**Möge Frieden auf Erden sein.  
Mögen die Herzen aller Menschen für sie selbst und füreinander offen sein.  
Mögen sich alle des Lichts ihrer wahren Natur gewahr werden.  
Möge die ganze Schöpfung gesegnet  
und selbst ein Segen sein für alle Geschöpfe.**

FRIEDE FRIEDE FRIEDE  
SHANTIH SHANTIH SHANTIH