

# INSPIRATIONEN

@ [www.lichtsegen.de](http://www.lichtsegen.de)

Auf diesen Seiten möchte ich gerne Texte und Bilder meiner spirituellen Lehrer mit euch teilen, die mir Inspiration waren, die mich geistig genährt haben. Ein jeder dieser Texte lädt uns ein zur Meditation und zur Reflektion.



OM MANI PADME HUM

Mögen alle Wesen glücklich sein



Negative Emotionen sind vergängliche Produkte einer Vielzahl von Ursachen. Sie tauchen nicht spontan auf, sondern werden durch einen Bewußtseinsmoment ausgelöst, der ihrem Entstehen vorausgeht; dieser wiederum entsteht durch den Kontakt mit einem äußeren Objekt, sei es angenehm oder unangenehm. Sobald wir erkennen, daß - angefangen mit den Emotionen - alle äußeren und inneren Phänomene wie Träume oder Illusionen sind, ist der Mechanismus der Verwirrung entlarvt. Um mit den Geistesgiften fertig zu werden, bedarf es keines Arsenal's verschiedener Methoden - es genügt, ihre wahre Natur zu erkennen und zu sehen, daß sie auf nichts beruhen.

Die Webseite [www.dalailama.com](http://www.dalailama.com) bietet aktuelle Infos, wunderschöne segensreiche Photos und auch Live-Übertragungen bzw. Aufzeichnungen von Webcasts seiner Belehrungen. Im Sommer des Jahres 2014 war SH Dalai Lama wiederum in Hamburg und gab eine Initiation in Avalokiteshvara: [Dalai Lama Hamburg 2014](#).

## Dzogchen mit Chögyal Namkhai Norbu



Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche ist ein hoch angesehener tibetischer Meister und lehrt Dzogchen, die Große Vollkommenheit, die Essenz aller tibetischen Weisheitslehren.

Zitat aus: Chögyal Namkhai Norbu, Spiegel des Bewußtseins, Diederichs Gelbe Reihe, 1999:

... Eine bewußte Person hat inneres Wissen und handelt dementsprechend. Regeln und Gesetze hingegen werden dort benötigt, wo Bewußtheit fehlt. ... Wenn die Bewußtheit immer vom Gegenwärtig-Sein begleitet wird, werden wir nie Probleme oder Konflikte haben. Uns selbst beobachtend, können wir unseren Zustand wirklich verstehen und spiegelgleich dazu den der

anderen. Auf diese Weise können wir mit Bewußtheit handeln. Im Dzogchen benutzen wir das Symbol des Spiegels. Meistens sind unsere Sinne nach außen gerichtet: die Augen auf die Form, die Ohren auf den Klang und so weiter. Wir sehen und beurteilen alles, was vor unseren Augen passiert, aber wir prüfen nicht, was in uns vorgeht. Wir merken leicht die Fehler der anderen, aber wir ignorieren unsere eigenen Fehler. Falls jemand versucht, sie uns vor Augen zu führen, reagieren wir irritiert und versuchen, uns zu verteidigen. Darum heißt es, daß wir einen Spiegel benötigen, um uns selbst zu sehen.

Wir werden alle von den Leidenschaften und vom Dualismus dominiert. Wir werden nie wirklich frei werden, bevor wir nicht unsere Konditionierungen überwunden haben. Vor allem aber müssen wir uns selbst kennen. Wenn wir unsere Umstände und unsere Gefühle verstehen, können wir auch jene der anderen verstehen, denn wir sind alle Menschen. Wenn wir uns in eine leidende Person hineinversetzen und uns vorstellen, was wir an ihrer Stelle empfinden würden, dann kann in uns wirkliche Bewußtheit und Verständnis entstehen, und daraus wiederum kann sich reines und wahres Mitgefühl entwickeln. ([Dieses Buch online bestellen](#))

Namkhai Norbu in Deutschland, mehr unter: [www.dzogchen.de](http://www.dzogchen.de)

## Die Göttliche Mutter Meera



Aus der ganzen Welt kommen mittlerweile jedes Jahr Tausende von Menschen, um Licht und Segen von der göttlichen Mutter Meera zu empfangen. Dies geschieht ohne Worte im Stillen, sie legt nur kurz ihre Hände auf den Kopf und schaut dir anschliessend in die Augen. Auf der inneren Ebene erlebt der/die BesucherIn die Gnade des Göttlichen. Zutiefst berührt im Herzen und im Geiste ist das Erlebnis von Mutter Meera's Darshan für viele sehr bewegend und transformierend.

Frage: "Wie kann der Mensch Gottes Werk tun?"

Mutter Meera: "Sich Ihm in Stille hingeben, auf daß Er durch dich wirkt. Gott wirkt immer durch dich, das Wesentliche dabei ist, sich dessen bewußt zu werden und zu kooperieren. Dies geschieht durch die Hingabe – durch die Liebe und das Bedürfnis, mit deinem ganzen Wesen zu dienen, die der wahren Liebe entspringen, sowie durch das Wissen um die Erhabenheit des Göttlichen, das die aufrechte Liebe zum Göttlichen mit sich bringt."

Frage: "Wie kann ich erkennen, wer ich wirklich bin?"

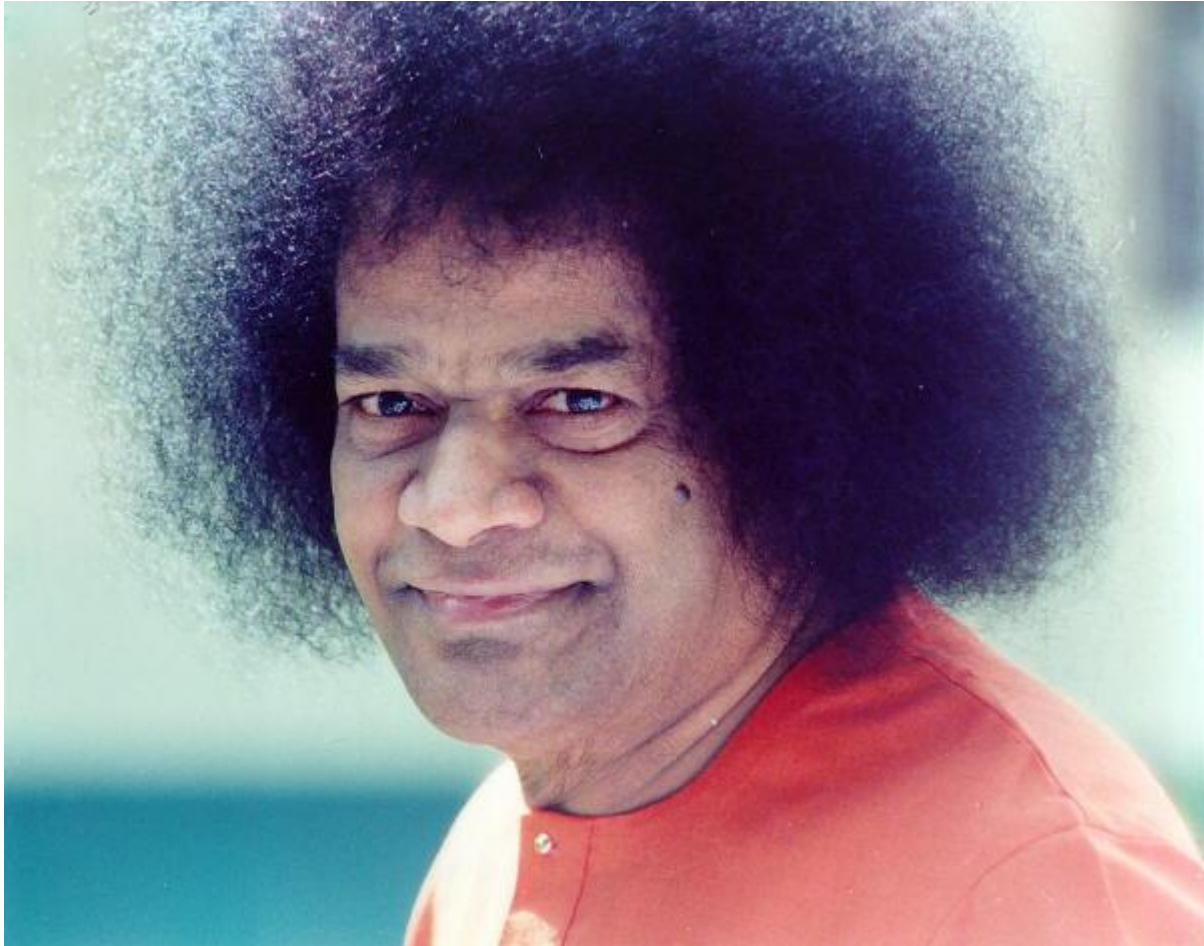
Mutter Meera: "Gib' dies "Ich" auf und du wirst es wissen."

Mutter Meera: "Die guten Qualitäten des Geistes können unendlich erweitert werden. Du mußt dich mehr und mehr öffnen, immer noch liebevoller und friedvoller werden, immer mehr im Gleichgewicht und in der Harmonie sein." (aus: Antworten von Mutter Meera)

(Die Avatārin Mutter Meera lebt seit vielen Jahren in Deutschland und gibt auf Schloß Balduinstein bei Limburg/Diez ihren Darshan, ihren Segen an 4 Tagen in der Woche. Reservierung und Anmeldung mehrere Monate im voraus ist erforderlich. Informationen auf deutsch zum Darshan-Besuch bei Mutter Meera per Fax-Abwurf unter der Tel.-Nr.: 06436-2361 oder 06432-508853, telefonische Anmeldung und Information von Mo.-Sa. 10-17 Uhr unter 06436-91050 + 06436-2305.)

Informationen mit Fotos der Heiligen Mutter Meera sind im Internet unter [www.muttermeera.de/](http://www.muttermeera.de/) zu finden.

## Sathya Sai Baba



Liebe allein kann die Göttlichkeit offenbaren,  
die verborgen in allem ruht.  
Liebe ist Gott. Lebe in Liebe.  
Die Liebe lebt, indem sie gibt und vergibt.  
Das Ich lebt, indem es nimmt und vergißt.  
Liebe ist Selbstlosigkeit.  
Ichsucht ist Lieblosigkeit.  
Vergeude nicht dein Leben, indem du den  
engen Interessen des Ichs nacheiferst.  
Werde, was du wirklich bist-  
die Verkörperung der Liebe.  
*Sathya Sai Baba*

## Aus Shantideva's Bodhisattvacaryavatara:

zur ersten Reiki-Lebensregel "Gerade heute, sei nicht ärgerlich":

- Alle Phänomene sind bedingt durch andere Faktoren, die wiederum auf anderen Faktoren gründen. Und in dieser Weise besteht nichts aus sich selbst heraus. So ich dies verstanden habe, sollte ich nicht ärgerlich werden mit Phänomenen, die wie flüchtige Illusionen sind.

zur zweiten Reiki-Lebensregel "Gerade heute, Sorge dich nicht":

- Warum sollte ich über etwas unglücklich sein, wenn es sich verändern lässt? Und was nutzt es, über etwas unglücklich zu sein, wenn es sich sowieso nicht ändern lässt?

zur dritten Reiki-Lebensregel "Gerade heute, sei erfüllt von Dankbarkeit":

- Solange der Raum besteht, und solange es fühlende Wesen gibt, so lange möge auch ich verweilen, um das Leiden der Welt zu vertreiben.

- Möge aller Schmerz der Lebewesen allein in mir reifen, und mögen alle Wesen durch die Macht der Gemeinschaft der Bodhisattvas Glück erfahren.

- Mögen die Lehren, die die einzige Medizin für alles Leiden und der Ursprung jeglicher Freude sind, materiell unterstützt und in Ehren gehalten werden, und für eine sehr lange Zeit verweilen.

- Ich verneige mich vor Manjugosha, durch dessen Güte sich heilsamer Geist entwickelt, und ich verneige mich vor meinen spirituellen Meistern, durch deren Güte ich mich zu entwickeln vermag.

zur vierten Reiki-Lebensregel "Gerade heute, widme dich aufrichtig deiner Arbeit":

- Möge ich der Arzt und die Medizin, und möge ich der Krankenpfleger sein, für alle erkrankten Wesen dieser Welt, bis daß sie alle geheilt sind.

- Habe ich verstanden, daß alle verwirrenden Ansichten vollkommen überwunden werden können durch Höchste Einsicht ausgestattet mit Ruhigem Verweilen, so sollte ich als allererstes das Ruhige Verweilen anstreben. Dies ist zu erreichen durch die wahre Freude dessen, der frei von der Anhaftung an das weltliche Leben ist.

zur fünften Reiki-Lebensregel "Gerade heute, sei liebevoll zu allen Wesen":

- Welche Freude es auch geben mag in dieser Welt, sie entsteht daraus, anderen Glück zu wünschen.

Welches Leid es auch geben mag in dieser Welt, es entsteht aus dem Wunsch, ich selbst möchte glücklich sein.

- Wozu noch mehr dazu sagen? Die Kindischen streben nach ihrem eigenen Vorteil, die Buddhas wirken für das Wohlergehen anderer. Sieh nur, was für ein Unterschied zwischen ihnen!





### Zitat von Ammachi :

"Meine Kinder, lernst unter allen Umständen entspannt zu sein. Was immer du tust und wo immer du bist, sei entspannt und sieh, wie machtvoll das ist. Die Kunst der entspannten Gelassenheit bringt die Kraft hervor, die in dir existiert. Durch Entspannung kannst du deine unendlichen Fähigkeiten erfahren. Es ist die Kunst, dein Denken zur Ruhe kommen zu lassen, und deine ganze Energie auf deine Arbeit zu konzentrieren, was auch immer du gerade tust. So wirst du in der Lage sein, dein ganzes Potential zu entfalten. Lernst du diese Kunst, wird alles spontan und mühelos geschehen."

"Schau nicht zurück und gräme dich, schau nach vorn und lächle."

"Wenn der Geist rein werden soll, muss sich die Liebe zu Gott, müssen sich Tugenden entwickeln. Das grösste Hindernis auf dem Weg zu Gott ist unsere Selbstsucht. Sie fällt automatisch von uns ab, wenn wir Mitgefühl für andere entwickeln."

Amma kommt jedes Jahr einmal nach Europa, auch nach Deutschland, um Darshan zu geben : [www.ammachi.de](http://www.ammachi.de)



### Zitat von S.H. Dudjom Rinpoche:

"Handlung heißt, wirklich achtsam auf seine eigenen Gedanken zu schauen, weder Vergangenen zu folgen, noch Künftiges zu erwarten, weder ein Festhalten an freudigen Erlebnissen zuzulassen, noch von traurigen Situationen überwältigt zu werden. Indem man dies tut, versucht man, den Zustand der "Großen Ausgeglichenheit" zu erreichen und darin zu verweilen, wo alles, Gut und Schlecht, Frieden und Verzweiflung, ohne wahre Identität ist."

### Zitat von Nyoshul Khenpo:

"Finde in natürlich großem Frieden  
Ruhe für den erschöpften Geist  
Hilflos getrieben von Karma und neurotischen Gedanken  
Gleich dem erbarmungslosen Tosen donnernder Wogen  
Im unendlichen Ozean von Samsara."

## S.H. der 17. Karmapa Ugyen Thinley Dorje



S.H. der 17. Karmapa Ugyen Thinley Dorje ist im Januar 2000 aus Tibet nach Dharamsala geflohen und wird in nächster Zeit beginnen, auch im Westen zu lehren. Wir dürfen sehr gespannt sein. Aktuelles ist auf englisch unter [www.kagyuoffice.org](http://www.kagyuoffice.org) und [www.kkcw.org](http://www.kkcw.org) und [www.nalandabodhi.org](http://www.nalandabodhi.org) nachzulesen.

Im April 2001, nachdem er endlich den Status eines tibetischen Flüchtlings in Indien erlangt hatte, hielt er seine erste öffentliche Rede und sagte u.a.: "Das Ziel meiner Flucht aus Tibet verfolgend empfangen nun von Situ Rinpoche und Gyaltsab Rinpoche alle Einweihungen und Übertragungen der Kagyu-Linie ... Ich bereite mich vor auf meine Lebensaufgabe, den Buddhismus zu lehren und zu studieren, um Mitgefühl und Weisheit in den Herzen aller Wesen zu fördern. ... S.H. Dalai Lama, die Tibetische Regierung im Exil, die Tibeter in der ganzen Welt, die buddhistische Gemeinschaft in Indien, sowie fast alle Lamas der Kagyu-Linie und die Mitglieder aus deren Dharma-Zentren betrachten es als äusserst wichtig, daß ich zu meinem Sitz im Kloster Rumtek in Sikkim gehe. Aus meiner Sicht wäre dies wie nach Hause zurückkehren, um die Aktivitäten meines Vorgängers (des 16. Karmapa) fortzuführen."

Der aktuelle Stand in 2014 ist: S. H. Karmapa wird das erste Mal nach Europa kommen, im Mai und Juni! Das ist ein Grund zu großer Freude. Das Kamalashila Institut in der Eifel ist sein Sitz in Deutschland, Informationen können über die [Kamalashila Webseite](#) gefunden werden.

靈  
氣

Eine Affirmation, ein einleitendes  
Gebet für die Reiki-Praxis:

“Ich bitte den Heilenden Buddha und die Geistigen  
Führer des Reiki herbei.

Möge ich als Kanal rein und klar sein, ohne  
Furcht,

und voller Respekt und Liebe für alle Wesen.“

靈  
氣

Gewalt in den Medien – unsere tägliche geistige Nahrung ?

S.H. der 14. Dalai Lama, Friedensnobelpreisträger und Kenner der aktuellen Situation im Westen, spricht mir aus dem Herzen:

“Ich habe auch den Eindruck, daß die Menschen in den industrialisierten Ländern weniger glücklich sind als die Menschen in weniger entwickelten Ländern. Unzufriedenheit, Unsicherheit, Vereinsamung und Depressionen in wohlhabenden Ländern nehmen zu. ... Ich sehe einen Zusammenhang zwischen dem technisch-wissenschaftlichen Fortschritt und einer wachsenden Unzufriedenheit. ... Es ist nicht so wichtig, ob jemand einer Religion anhängt oder nicht. Viel wichtiger ist es, ein guter Mensch zu sein. ... wir brauchen eine geistige Revolution, eine menschliche Geisteshaltung, die von Mitgefühl, Geduld, Toleranz und universeller Verantwortung getragen wird. Die Gewohnheit, sich nur auf sich selbst zu konzentrieren, muss einer Einstellung weichen, den anderen wichtiger zu nehmen als sich selbst.

Je mehr Gewalt in den Medien gezeigt wird, desto mehr gewöhnt man sich daran. .. Ich schätze es so ein, daß dadurch auch das Mitgefühl für andere verloren geht. Man kommt in eine Situation, wo man das Leiden der anderen nicht mehr wahrnimmt, weil der direkte Kontakt mit anderen Menschen oder Lebewesen fehlt.

Medien haben einen großen Einfluss auf die Gesellschaft. Daraus ergibt sich eine ebenso große Verantwortung ...“

(Grund genug für mich, dieses Zitat mit euch zu teilen, Quellenangabe: Paul Syska / S.H. Dalai Lama in Tibet und Buddhismus, Heft 62, Zeitschrift des Tibetischen Zentrums in Hamburg)

# Der menschliche Energiekörper aus der Sicht des Tantra

„Ein tantrischer Yogi, der Kontrolle über die subtilen Energien des Körpers und über die subtilen Energien des Bewusstseins erlangt hat, wird auch die Macht über die inneren und äusseren Elemente besitzen und infolgedessen auch seinen gewöhnlichen, samsarischen Körper in einen freudvollen Regenbogenkörper transformieren können. Bis uns dies aber gelingt, müssen wir die Tatsache akzeptieren, daß unsere körperliche Grundlage gleich einem Magneten alle möglichen Formen von Unbehagen und Schmerz anzieht.“

Aus der Sicht des Tantra bildet der menschliche Körper eine Quelle für viele Verblendungen. Wenn sich das innere System aus Chakras, Nadis, weissen und roten Tropfen und Lebensenergien entwickelt, lässt die unreine Natur des Stromes der Lebensenergien, die als Träger des Bewusstseins dienen, unreine Geisteszustände wie Anhaftung und Unwillen aufkommen. Nach tantrischer Sicht sind Bewusstsein und die es stützenden körperlichen Energien voneinander abhängig.“

(Quelle: Dalai Lama, Gesang der inneren Erfahrung, Dharma Edition 1993, S.168)

## Buddha-Wesen

Wie uns auch immer das Leben im Moment erscheinen mag, unser Buddha-Wesen ist immer da. Und es ist immer vollkommen. Weder können es die Buddhas in ihrer unendlichen Weisheit verbessern, noch kann es von den fühlenden Wesen in ihrer augenscheinlich unendlichen Verwirrung beschädigt werden.

Unser wahres Wesen kann man mit dem Himmel vergleichen, und die Verwirrung des gewöhnlichen Geistes mit den Wolken. An manchen Tagen ist der Himmel völlig von Wolken verdeckt. Unten am Boden ist es dann sehr schwierig, daran zu glauben, daß es etwas anderes als die Wolken gibt. Wenn wir dann aber in ein Flugzeug steigen und losfliegen, entdecken wir über den Wolken einen unendlichen klaren und grenzenlosen Himmel. Von da oben aus gesehen, erscheinen die Wolken, die wir für das Ganze hielten, winzig klein und weit weit weg.

Wir sollten uns immer daran erinnern: die Wolken sind nicht der Himmel und sind nicht sein Wesen. Sie hängen da nur und ziehen vorbei, das ist ihr Wesen. Die Wolken könnten niemals den Himmel in welcher Form auch immer darstellen und ihm ihr Wesen aufdrücken.

Diese Texte (Version von 2015) sind von der Webseite [www.lichtsegen.de](http://www.lichtsegen.de).  
Eine weitere Webseite mit Inspirationen, mit "geistiger Nahrung", ist online:  
[spirit.lichtsegen.de](http://spirit.lichtsegen.de)

schau einmal rein, wenn du magst ... ;-))

*Mögen alle Wesen Licht und Heilung, Wohlbefinden und Glück erlangen,  
Tashi Delek, euer Einax Stier*