

Denkwünsche • Wunschgedanken • Herzenswunsch

HERZENSWUNSCH



für eine

ZUKUNFT

in

FRIEDEN und HARMONIE

Der verzweifelte Zustand unserer Welt ruft uns dazu auf,
tätig zu werden.

Jeder von uns ist dafür verantwortlich, dass wir versuchen,
auf der tieferen Ebene unseres gemeinsamen Menschseins hilfreich
zu handeln.

Unsere größten Quellen der Hoffnung für einen andauernden
Weltfrieden sind gegenseitiger Respekt, Vertrauen und Sorge um das
Wohl der anderen.

Tenzin Gyatso, der 14. Dalai Lama¹

Text:
Ute Meyer-König
Retreathaus Berghof e.V.
Am Berg 1
D-63831 Wiesen

Titelbild unter Verwendung eines Aquarells von Andrea Leuschner

4. Auflage 07/2020, überarbeitet

Digitale Version auf:
www.retreathaus-berghof.de/programm/



Prayers for Future

Eine Meditation für Frieden und Harmonie

Warum macht das Sinn?

Die Idee zu dieser Meditation entstand aus dem Wunsch, etwas beizutragen zu den vielfältigen Bemühungen um den Schutz des Lebens und der ökologischen Balance auf unserem Planeten, um Respekt, Frieden und Harmonie für alle Lebewesen.

Die beiden folgenden Textstellen gaben die Inspiration dafür, dass ein gebündelt und kollektiv immer wieder hervorgebrachter Wunsch eine intensive Wirkung erzeugen könnte.

Dagyab Rinpoche erklärte bei einer mündlichen Unterweisung²:

*„All mein Glück hängt von dem Glück der anderen ab.
Wenn die anderen Menschen, die anderen Lebewesen nicht glücklich sind, kann ich unmöglich mein eigenes Glück erzeugen.
Wir sind nicht nur irgendwie ein Bewohner dieses Universums, wir sind keine Einzelgänger.
Wir sind ein Bestandteil von vielen.
Alles, was mir passiert, sei es gut, sei es schlecht, passiert immer unter der Einwirkung von anderen.
Alles, was wir bekommen, um ein gutes Leben zu haben, materiell oder spirituell, bis zur Erlangung unserer höchsten Ziele, alles ist abhängig von der Unterstützung der anderen.
Ohne sie könnten wir allein gar nicht existieren.
Wenn wir das Gute wahrnehmen, das wir von den anderen bekommen, gibt es keinen Platz für Egoismus.
Ich kann nicht nur an mich denken und mich ins Zentrum stellen. Das funktioniert technisch nicht:
Wenn ich mich liebe, muss ich die anderen Menschen, die anderen Lebewesen lieben.
Anfangen mit dem Familienkreis, dem Freundeskreis, bis zur Gesellschaft, bis zur nationalen Ebene, internationalen Ebene, Umwelt.
Alles bedingt sich wechselseitig.
Alles hängt mit allem zusammen.
Auch deshalb müssen wir heutzutage unter so vielen Naturkatastrophen leiden, weil wir Menschen das einfach mitproduziert haben.*

*Das kollektive Verhalten produziert diese Verhältnisse, produziert meine eigene Möglichkeit oder Nichtmöglichkeit.
Es ist außerordentlich wichtig, diese Zusammenhänge nicht aus den Augen zu verlieren.“*

In einem Buch von Traleg Rinpoche³ wird erklärt:

Wenn wir die kollektive Natur dieser Funktionsweise von Ursache und Wirkung mit einbeziehen, unterstreicht dies die enge Verflechtung unserer Lebensweise.

Wenn das Verhalten einer Person auf eine andere Person wirkt und so mit deren Verhalten verknüpft ist, folgt daraus, dass eine Gruppe miteinander verbundener Personen eine kollektive Wirkung hervorbringen und erfahren wird.

Wir wissen das eigentlich.

„Wenn z.B. eine riesige Menge von Menschen negativ denkt und handelt, sind wir überzeugt, dass diese Menschen von einer Massenhysterie überwältigt worden sind und dass in diesem Zustand großer Schaden und Zerstörung bewirkt werden kann.

Es scheint jedoch so, als würden wir nicht glauben, dass es anders herum, nämlich in einer positiven Richtung, genauso funktioniert.

Dabei macht es gar keinen Sinn, dass es in der einen Richtung funktionieren sollte und in der anderen nicht.

Wenn wir an etwas wie Massenhysterie glauben, dann bestätigen wir offensichtlich die Fähigkeit von Menschen, sich mental zu verbinden, so dass ihr Bewusstsein sozusagen eins wird.

Wenn dies für negative Bewusstseinszustände möglich ist, sollte es genauso möglich sein mit dem Ziel, etwas Positives hervorzubringen.

Tatsächlich sollte der Effekt sogar stärker sein.“

Unser Denken bestimmt unsere Handlungen.

Unsere Handlungen werden zu Ursachen. Die Ursachen bringen Wirkungen hervor, die neue Ursachen werden ... So entsteht ein komplexes Beziehungsnetz, ständig sich verändernd.

Wir können es beeinflussen!

Für einen solchen kollektiv hervorgebrachten Wunsch kann dieser *Herzenswunsch* ein Beispiel sein. Wir könnten ihn einzeln und, wo immer möglich, in Gruppen z.B. jeweils freitags abends meditieren.

Herzenswunsch für eine Zukunft in Frieden und Harmonie



Wir wünschen uns von ganzem Herzen und wollen alles dafür tun,

dass wir Menschen erkennen,
wie fragil und abhängig der Zustand unserer Existenz ist.
Immer deutlicher steht uns vor Augen:
Unsere Welt ändert sich drastisch. Bereits jetzt gibt es Unwetter,
Dürre und Überschwemmungen in bisher nicht gekanntem Ausmaß. Die
Meere und ihre Bewohner ersticken im Plastik. Inseln versinken im Meer.
Wenn wir nichts ändern, werden wir in kurzer Zeit unsere schöne Erde
nicht wiedererkennen, und das Leid wird unermesslich weiter
anwachsen.

Das zarte Grün im Frühling, die ersten Blüten, der Amselgesang am
frühen Morgen, all das erfüllt das Herz mit Freude.

Mit dem Farbspiel im Licht und der Wärme des Sommers blühen wir auf.
Wir sammeln Kraft mit allem, was um uns herum wächst.

Im Herbstwind erlischt das Feuerwerk der bunten Blätter.

– Erinnerst ihr euch an die Kinderfüße im raschelnden Laub?

Stille, verwunschene Schneelandschaften im Winter

– bald nur noch ein Märchen, das wir den Kindern erzählen?

Die Erde ist unsere Heimat. Sie sorgt für uns.

Sie gibt uns alles, was wir zum Leben brauchen.

Sie ist lebendige Wirklichkeit, du kannst sie berühren, schmecken,
riechen, hören – sehen wir hin:

Unser schöner blauer Planet – so bedroht!

Wir lieben unsere Erde, an welchem Ort auch immer wir auf ihr leben.

Wir wollen alles dafür tun, dass unsere Kinder und Kindeskinde ihre
Schönheit, ihren Reichtum, ihre Wunder erleben werden.

Dass die Erde ein guter und gerechter Ort für alle wird.



Wir wünschen uns von ganzem Herzen und wollen alles dafür tun,

dass *jetzt* alle Menschen, nicht nur die Regierungsoberhäupter, aber natürlich insbesondere auch diese, Verantwortung übernehmen für ihre Handlungen.

Mögen wir alle egoistischen und schädigenden Ziele loslassen, mögen wir uns konstruktiv und ethisch verhalten, damit unsere Erde sich erholen und eine Welt entstehen kann, in der alle Wesen gut, in Frieden und in Harmonie miteinander leben können.

Möge sich unter allen Menschen eine Atmosphäre von Freundlichkeit, Achtung und Wertschätzung entwickeln.
Mögen wir in der Kommunikation aufrecht und wahrhaftig sein.

Mögen wir endlich Menschen, Tiere und die Natur in ihren eigenen Bedürfnissen respektieren, statt sie für unsere Zwecke zu benutzen.

Mögen wir Ziele, die nur Wenigen einen kurzfristigen, scheinbaren Vorteil bringen, aufgeben.

Mögen wir mutig und entschlossen alle Maßnahmen ergreifen, die notwendig sind, um die beginnende Klimakatastrophe abzuwenden.

Mögen wir schädliche Formen der Energiegewinnung aufgeben.

Möge es aufhören, dass mit der Produktion und dem Handel von Waffen Profit erwirtschaftet werden darf.

Möge es überhaupt keine Waffen und Kriegshandlungen mehr geben.

Möge niemand mehr durch Krieg, Notsituationen oder politische Unterdrückung gezwungen sein, seine Heimat zu verlassen.

Mögen wir alle immer genug Nahrung und Wasser zur Verfügung haben, Kleidung, Wohnung, wirksame Medizin, alles, was wir zum Leben brauchen.

Mögen wir alle in Freiheit leben und die Möglichkeit haben, unser innewohnendes gutes Potential zu verwirklichen.



Wir sehen ganz klar:

Wir selbst und alles, was uns umgibt, haben keine dauerhafte Existenz.
Alles ist ständiger Veränderung unterworfen,
abhängig von Ursachen und Wirkungen - und dem, wie wir es benennen.
Gerade deshalb können wir Veränderungen hervorbringen.

Wir sehen auch, wie viel Freundliches und Gutes es gibt,
wie viel Potential für gute Entwicklungen,
wie viel Hilfsbereitschaft,
wie viel mutiges und selbstloses Verhalten.
Wie gut einfach vieles funktioniert.
Das gibt uns Mut und Entschlossenheit.

Wir werden lernen, unsere Erde zu schützen, statt sie zu plündern.
Wir werden nicht aufgeben, was immer an Schwierigkeiten auch
auftauchen mag.
Wir werden für den Frieden in unserem Herzen und in der Welt arbeiten.



Mögen wir alle, jedes einzelne Wesen, das existiert, immer mit Glück
verbunden sein und den Ursachen des Glücks.
Mögen wir alle, jedes einzelne Wesen, das existiert, frei sein von Leid
und den Ursachen des Leids.
Mögen wir alle, jedes einzelne Wesen, das existiert, niemals getrennt
sein von dauerhaftem Glück, das frei von Leiden ist.
Mögen wir alle unbefangen und offen im Herzen sein, frei von Anhaften
und Abneigung, allen und allem in schützender Liebe verbunden.

Dies ist unser tiefster Herzenswunsch.
Wir werden alles dafür tun, dass er zur Wirklichkeit wird.



Mögen diese Wünsche für alle Wesen, für unseren Planeten Erde und
das ganze Universum zu Frieden, Wohlergehen und dauerhaftem Glück
führen.



¹ Dalai Lama, Empathie; es fängt bei dir an und kann die Welt verändern
Freiburg im Breisgau 2017, S. 22/23

² Dagyab Kyabgön Rinpoche, aus einer mündlichen Unterweisung
Ostern 2011

³ Traleg Kyabgön Rinpoche, Karma, what it is, what it isn't, why it matters
Boulder, Colorado 2015, S. 47,
dt. Übers. des zitierten Abschnitts: Ute Meyer-König

Die Zitate 2 + 3 sind für den Zusammenhang sprachlich leicht bearbeitet.

