

MEDITATIVE KONTEMPLATION

FÖRDERLICHE UND HINDERLICHE GEFÜHLE

1. Setze dich zur Meditation und sei eine Zeit bei Atem und Körper
2. Stelle dir nun vor, du bist auf einem Weg und du hast eine Idee vom Ziel dieses Weges. Das kann ein nahes Ziel sein oder ein fernes, ein deutliches oder undeutliches, etwas Konkretes, wie die Lösung eines Problems oder etwas mehr Allgemeines, wie der innere Frieden.
3. Finde nun eins, zwei oder höchstens drei Gefühle (Emotionen, Geisteszustände, Stimmungen), die für deinen Weg zu diesem Ziel ein Hindernis darstellen. Versuche diese Hindernisse konkret zu benennen oder auch in Form eines Bildes zu sehen.
4. Stelle dir nun die Frage, wie du diese Hindernisse am besten überwinden oder umwandeln kannst. Lausche auf die Antworten, die kommen.
5. Finde nun höchstens drei Gefühle (Emotionen, Geisteszustände), die für deinen Weg zu diesem Ziel förderlich sind, die dich weiter bringen. Versuche sie zu benennen oder zu sehen.
6. Stelle dir nun die Frage, wie du diese förderlichen Gefühle einladen und stärken kannst. Höre auf die Antworten, die kommen.

Es kann nützlich sein, nach der Meditation einiges aufzuschreiben, von dem, was du erkannt hast und vor allem, was deine Schlussfolgerungen und Absichten aus dieser Kontemplation sind.

Versuche dich in deiner morgendliche Meditation an solche Absichten zu erinnern und nimm dir vor, sie während des Tages umzusetzen.