

Kurzmeditation

(für das tägliche Innehalten)

Herzengüte-Meditation

5 Minuten

3-mal die Glocke

Halten Sie 5 Minuten inne, unterbrechen Sie, was Sie gerade in diesem Moment tun.

Nehmen Sie irgendeine bequeme und entspannte Haltung ein.

Geben Sie sich nun etwas Zeit, ein paar Atemzüge, mit dem Körper in der Haltung anzukommen und fühlen Sie in diese Haltung hinein; versuchen Sie, während der Übung bewegungslos zu bleiben, lassen Sie lediglich Bewegungen zu, die der Atem verursacht.

Es gibt jetzt in diesem Augenblick keine Agenda, es gibt nichts zu tun und nichts zu erreichen.

Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Herzen.

Sagen Sie sich in Gedanken:

„Möge es mir gut gehen, möge ich freundlich zu mir sein und möge ich Geduld mit mir haben“.

Dann machen Sie ein paar Atemzüge und wiederholen:



„Möge es mir gut gehen, möge ich freundlich zu mir sein und möge ich Geduld mit mir haben“.

Und wieder ein paar Atemzüge und:

„Möge es mir gut gehen, möge ich freundlich zu mir sein und möge ich Geduld mit mir haben“.

Dann wählen Sie einen Menschen, der Ihnen nahe steht, oder der Ihnen sehr viel bedeutet und wiederholen die Übung:

„Möge es ihm/ihr gut gehen, möge ich freundlich zu ihm/ihr sein und möge ich Geduld mit ihm/ihr haben“.

Dann wählen Sie einen Menschen, von dem Sie wissen, dass er leidet und wiederholen die Übung:

„Möge es ihm/ihr gut gehen, möge ich freundlich zu ihm/ihr sein und möge ich Geduld mit ihm/ihr haben“.

Und wenn es Ihnen möglich ist, dann wählen Sie einen Menschen, mit dem Sie sich nicht so gut verstehen und sprechen Sie in Gedanken mehrfach:

„Möge es ihm/ihr gut gehen, möge ich freundlich zu ihm/ihr sein und möge ich Geduld mit ihm/ihr haben“.

Setzen Sie diese Mantra selbständig eine Weile geduldig fort und dann beenden Sie die Übung nach dem Ton der Glocke, indem Sie sich bewegen oder strecken, wie es Ihnen gerade gut tut.

2-mal Glocke