

MITGEFÜHL-S-MEDITATION

(NACH TIBETISCH-BUDDHISTISCHER TRADITION)



Foto: CC0 - girl-429380_1920

Mitgefühl und Meditation sind gut für die körperliche und psychische Gesundheit, sorgen für Zufriedenheit und Wohlbefinden, und verhelfen zu innerem Ausgleich u. seelischer Balance:

- Setze dich oder liege bequem, sei alleine oder mit anderen zusammen. Du schließt die Augen und bist ganz bei dir selbst. Du nimmst deine Umgebung wahr oder lauschst einer Musik oder hörst in die Stille hinein, die dich umgibt.
- Du konzentrierst dich auf deinen Atem und beobachtest ihn zunächst.
- Dann beginnst du mit der eigentlichen Übung:
- Du denkst während 5-10 Atemzügen an dich selbst und wünschst dir Gutes (z.B. Wohlbefinden, Gesundheit, Frieden, Liebe, Glück, Verständnis ...)
- Du denkst während 5-10 Atemzügen an einen Verwandten und wünschst ihm Gutes (s.o.)
- Du denkst an einen Freund/Bekanntem und verführest wie oben ...
- Du denkst an einen Fremden/Unbekanntem und verführest wie oben ...
- Du denkst an eine „schwierige“ Person und verführest wie oben ...
- Du denkst an alle Menschen/Lebewesen oder an die Natur/Umwelt ...
- Du schließt die Übung mit 5-10 Atemzügen ab und kommst mit der Aufmerksamkeit zurück in den Raum, der dich umgibt.