



Zeit : etwa 5 Minuten • Ort : Büro, Zuhause • Fokus : Herz • Wirkung : Empathie und Mitgefühl

Herz- oder Liebende-Güte-Meditation

Ich lade Sie ein, mit mir eine Herz- oder Liebende-Güte-Meditation zu machen. Diese Meditation dauert etwa fünf Minuten. Sie dient dazu, Empathie und Mitgefühl für sich selbst und andere zu erwecken und zu bestärken.



1

Setzen Sie sich in Ihre bevorzugte Meditations-Haltung, auf dem Sessel, am Boden oder auf einem Kissen. Erlauben Sie sich mit Ihrem Körper und Geist anzukommen. Nehmen Sie Ihren Atem bewusst und aufmerksam wahr.

Mitgefühl für sich selbst

2

Beginnen Sie mit sich selbst. Nehmen Sie Kontakt zu sich selbst auf und zu Ihrer Situation im Augenblick. Stellen Sie sich vor, es steht jemand vor Ihnen, für den Sie große Liebe empfunden haben und der Sie ebenfalls bedingungslos geliebt hat. Das kann ein Elternteil sein, ein Kind, einer der Großeltern, ein Mentor oder ein Haustier sein. Das Wesen muss nicht mehr am Leben sein. Spüren Sie das zarte liebevolle Gefühl, die beim Gedanken an dieses Wesen aufsteigt und lassen Sie dieses Gefühl immer größer werden. Nun wenden Sie sich selbst zu und wünschen Sie sich vom ganzen Herzen: „**Möge ich glücklich sein. Möge ich gesund und frei von Leid sein. Möge ich Ruhe und Frieden finden**“. Bleiben Sie so lange dabei, bis das Gefühl haben, dass dieser Prozess abgeschlossen ist.

Mitgefühl mit einer geliebten Person

3

Nun wenden Sie sich jemandem zu, den Sie uneingeschränkt lieben. Lassen Sie diese Person vor Ihrem inneren Auge erscheinen und denken Sie an sein Leid. Dehnen Sie ihr liebevolles Mitgefühl auf diese Person aus und lassen Sie sich innerlich berühren. Formulieren Sie Wünsche für diese Person. „**Mögest Du glücklich sein. Mögest Du frei von Schmerz und Leid sein. Mögest Du Ruhe und inneren Frieden finden**“.





Zeit : etwa 5 Minuten • Ort : Büro, Zuhause • Fokus : Herz • Wirkung : Empathie und Mitgefühl

4

Mitgefühl mit einer neutralen Person

Nun wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit jemandem zu, den Sie vielleicht gar nicht wirklich kennen, wie der Kassiererin, dem Nachbar oder einem Kollegen. Lassen Sie sich von ihrem unbekanntem Leid berühren. Beginnen Sie positive Wünsche zu formulieren: „**Mögest Du glücklich sein. Mögest Du frei von Schmerz und Leid sein. Mögest Du Ruhe und inneren Frieden finden**“. Wünschen Sie dieser Person, was immer Ihnen zu ihm einfällt.

5

Mitgefühl mit einer für Sie schwierigen Person

Und nun wenden Sie sich jemandem zu, mit der Sie zuletzt Schwierigkeiten hatten, der Sie verletzt oder mit dem Sie vielleicht eine Auseinandersetzung oder einen Konflikt hatten. Überlegen Sie, ob dieser Mensch eventuell private Probleme bzw. Situationen hat, die zu diesem Verhalten geführt haben. Versetzen Sie sich in die Position des anderen und spüren Sie dessen Leid. Beginnen Sie, positive Wünsche für diese Person auszusprechen: „**Mögest Du glücklich sein. Mögest Du frei von Schmerz und Leid sein. Mögest Du Ruhe und inneren Frieden finden**“.

6

Universales Mitgefühl

Zum Schluss lassen Sie Ihr Mitgefühl sich ausdehnen und umfassen Sie das Universum mit allen Lebewesen. Menschen in Nord und Süd, Ost und West, in Kriegs-Gebieten, in Dürre-Regionen, in Katastrophen-Gegenden, Tiere, Fische, Insekten und Pflanzen. Wünschen Sie allen: „**Möget ihr glücklich sein. Möget ihr frei von Schmerz und Leid sein. Möget ihr Ruhe und inneren Frieden finden**“.

ABSCHLUSS

Schließen Sie die Meditation in dem Sie sich bewusst von den Bildern lösen und bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder zu Ihrem Atem zurück. Bleiben Sie noch etwas in Stille sitzen und beenden Sie die Meditation, sobald Ihnen danach ist.