



"Meditation der liebenden Güte"

Erinnere dich an eine Situation, in der du dich liebevoll einem Lebewesen zugewendet hast. Das kann ein Kind sein, deine Partnerin, dein Haustier... Nimm wahr, wie es dir geht.

Häufig kommt ganz unwillkürlich ein Lächeln auf oder dir wird buchstäblich warm ums Herz. Nimm wahr, wie dein Gegenüber in dir eine tiefe Liebe in deinem Herzen spürbar macht. In der klassischen Meditation werden immer wieder vier Bitten gesprochen wie z. Beispiel:

- Mögest du sicher sein.
- Mögest du in Frieden sein.
- Mögest du gesund sein.
- Mögest du vertrauensvoll sein.

Tauche ein in diese Liebe und genieße es.

Im nächsten Schritt verbinde dich mit dem geliebten Wesen, so als ob du dich mit ihm gemeinsam in einen Kreis begibst und sprich die 4 Wünsche in der Wir-Form:

- Mögen wir sicher sein.
- Mögen wir in Frieden sein.
- Mögen wir gesund sein.
- Mögen wir vertrauensvoll sein

Solltest du Zweifel spüren, ob das möglich ist... "Was ist schon sicher?", dann sage dir, du wünschst die Sätze "so gut wie möglich, so wie es für die Person richtig und passend ist."

Nun fahre fort mit der Meditation, genieße die Erfahrung. Spüre, was sich in dir verändert.

In gleicher Weise kannst du dir dann andere dir nahestehende Menschen vorstellen, z.B. auch deine Eltern oder auch schon verstorbene Verwandte. Und du sprichst die 4 Wünsche für sie. In einem weiteren Schritt kannst du Personen deines täglichen Lebens einbeziehen, mit denen du keine besondere Beziehung hast, wie etwa den Briefträger, die Bäckerin, die Nachbarin...

Fortgeschrittene können dann auch mit Menschen, die sie schwierig finden, die Meditation fortsetzen.

Zum Schluss konzentriere dich noch eine Zeitlang auf dich selbst. Begib dich noch einmal in die bedingungslose Selbstliebe, meditiere die 4 Wünsche für dich selbst.

- Möge ich sicher sein.
- Möge ich in Frieden sein.
- Möge ich gesund sein.
- Möge ich vertrauensvoll sein.

Warum das so wichtig ist? Weil echtes Mitgefühl und Liebe nur möglich sind, wenn du sie für dich selbst spürst und pflegst.

Gönne dir diese Art der inneren Begegnung mit geliebten Menschen und der in dir aufsteigenden bedingungslosen Liebe... Diese Meditation stärkt uns und schenkt viel Leichtigkeit und Freude! Stell dir vor, wie es wäre, wenn du dich mit all deiner Grandiosität und all deiner Unvollkommenheit lieben könntest...