



20. Thema: Gutes Geben

CHECK-IN:

Was war deine letzte „Gute Tat“:

Ein Vorurteil, was sich über Meditation hält ist, dass es etwas egoistisches sei: nur auf dem Kissen sitzen und nichts tun? Wem hilft das schon? Diese Gedanken sind berechtigt, aber dennoch nicht lange tragbar. Denn wenn es mir gut geht, kann ich anderen viel leichter und selbstverständlicher auch Gutes tun. Diese Qualität des Gebens können wir noch ein bisschen mit der folgenden Übung stärken.

Anleitung

1. Mache es dir auf deinem Platz bequem, sodass du für einen Moment entspannt sitzen kannst.
2. Spüre deine Beine oder Füße am Boden, dein Rücken ist gerade aufgerichtet und dein Kopf ist ganz leicht und entspannt.
3. Nun kannst du die Aufmerksamkeit auf den Atem richten. Nimm wahr, wie du hier sitzt und wie du ein- und wieder ausatmest. Wenn du magst, kannst du für diese Übung auch deine Augen schließen.
4. Dann lausche zunächst für einen Moment dem Klang der Schale. Schlage die Klangschale an.
5. Dann kannst du langsam die Arme öffnen und die Hände auf den Oberschenkeln oder auf dem Bereich deines Herzens ablegen.
6. Nun kannst du dir vor deinem inneren Auge ein Bild von einer Person, einem Tier, einem Wesen vorstellen, die du sehr gerne magst. Lass diese Person vor deinem inneren Auge entstehen, vielleicht lächelt ihr euch auch ein wenig zu.
7. Schicke dieser Person / Tier / Wesen aus deinem Herzen heraus einen freundlichen Wunsch zu: Der erste Wunsch könnte lauten: „Ich wünsche dir, dass du glücklich bist.“ (wiederhole diesen Wunsch langsam dreimal). Der zweite Wunsch für diese Person könnte lauten: „Ich wünsche dir, dass du freundlich mit dir bist.“ (wiederhole diesen Wunsch dreimal). Vielleicht gibt es auch noch einen anderen Herzenswunsch, den du dieser Person / Tier / Wesen jetzt gerade schicken möchtest. Dann sprich ihn leise für dich selbst aus und schicke ihn ihr. „Ich wünsche dir, dass“ (...)



8. Wie fühlt sich dein Herz, dein Körper jetzt an, wenn du diese freundlichen Wünsche an jemand anderen schickst. Spüre noch einen Moment in dich hinein und nimm wahr, wie es dir jetzt gerade geht. (...)
9. Wenn du gleich die Klangschale hörst, dann lausche noch einem Moment dem Klang.
10. Nimm noch einen tiefen Atemzug und mit der Ausatmung öffne langsam die Augen und strecke dich ein wenig.



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)