

## **Liebende Güte (7:56)**

Wir beginnen diese Meditation, indem wir eine bequeme, entspannte Sitzhaltung einnehmen. Macht noch die letzten Bewegungen, die dir jetzt gut tun. Wir werden gemeinsam praktizieren, positive Gefühle zu kultivieren.

Wir nennen diese Praxis „Loving Kindness“, liebende Güte und Freundlichkeit. Das ist der tiefe Wunsch für jemand anderen oder für sich selbst, glücklich zu sein. Dieser Wunsch ist bedingungslos und hängt von nichts ab. Es ist einfach eine natürliche Öffnung unseres Herzens gegenüber einem Mitmenschen oder uns selbst.

Also, nun richte deine Aufmerksamkeit auf dich, deinen Körper und spüre, wie es dir geht in diesem Moment. Wie du dich fühlst. Was immer du wahrnimmst, lass es ist hier. Und jetzt, bringe deine Aufmerksamkeit zu einer Person, die, sobald du an sie denkst, du dich glücklich fühlst. Das kann eine Verwandte sein, eine Freundin, jemand mit einer nicht zu komplizierten Beziehung. Nur einfach das Gefühl, sobald du an sie denkst, bist du glücklich. Du kannst auch ein Kind wählen oder ein Haustier, ein Hund oder eine Katze. Wesen, für das es relativ einfach ist, Liebe zu empfinden.

Also, bring sie mental zu dir. Spüre sie vor dir. Wie sie sich dir nähert. Spüre sie. Fühle sie. Sieh sie. Und während du sie dir vorstellst, beobachte, wie es dir geht. Innerlich. Was spürst du? Vielleicht Wärme? In deinem Gesicht? Ein Lächeln? Ein Gespür von Weite? Das ist das Gefühl von liebender Güte und Freundlichkeit. Loving Kindness. Ein natürliches Gefühl, das für uns alle zugänglich ist. Zu jedem Zeitpunkt.

Und jetzt, mit dieser liebenden Person vor dir. Wünsch ihr alles Gute.

*Möge sie frei sein von Gefahr.*

*Möge sie glücklich sein.*

*Möge sie körperlich gesund sein.*

*Möge sie freundlich zu sich selbst sein und sich so annehmen, wie sie ist.*

Und während ich diese Worte sage, und es können meine Worte oder deine eigenen sein, lass das Gefühl von liebender Güte aus dir kommen

und fange an, diesen geliebten Menschen zu berühren

Du kannst vielleicht in Bildern denken.

Möglicherweise hast du ein Gespür von Farbe oder Licht

Oder einfach ein Gefühl

Die Worte könnten noch mehr von diesem Gefühl hervorrufen

Und ich ermutige dich, innerlich alles zu sagen, was nun wichtig erscheint

Mögest du du frei von Stress und Ängsten sein

Mögest du frei von aller Angst sein

Und so sende diese Worte und diese Gefühle liebender Güte aus

Halte kurz inne und sehe, wie es dir geht.

Und nun stelle dir vor, dass dieser geliebte Mensch sich umdreht

Und beginnt, die etwas zurückzusenden

Schaue, ob du die liebevolle Güte empfangen kannst,

Lass sie zu dir kommen.

Sie wünscht dir alles Gute. Mögest du glücklich sein

Du.

Mögest Du friedlich und freundlich sein

Mögest du sicher und vor allen Gefahren geschützt sein

Mögest du Freude finden und Wohlbefinden

Lass es auf dich wirken

Falls es dir zum jetzigen Zeitpunkt schwer fällt, etwas zu empfinden - . Das ist kein Problem.

Diese Praxis säht einen Samen. Und wenn du etwas anderes empfindest, als Liebende Güte, spüre es. Nimm es wahr und frage dich. Was ist es, dass ich fühle in diesem Moment? Vielleicht gibt es hier etwas zu Lernen.

Und nun, falls möglich, und es ist nicht immer möglich, sende diese Liebende Güte, Loving Kindness zu dir selbst. DU kannst dir vorstellen, wie sie dich durchdringt, deinen Körper, dein Herz. Spüre sie.

*Möge ich frei sein von Gefahr.*

*Möge ich glücklich sein.*

*Möge ich körperlich gesund sein.*

*Möge ich freundlich zu mir selbst sein und mich so annehmen, wie ich bin.*

Und nun frage dich selbst, was brauche ich um glücklich zu sein?

Beobachte, was hochkommt.

Und biete dir das selbst an.

Möge ich sinnvolle Arbeit haben. Familie und Freunde.

Und nun bringe eine Person oder eine Gruppe von Menschen vor dein inneres Auge, denen du liebenden Güte und Freundlichkeit zukommen lassen willst. Stelle dir vor, sie wären direkt vor dir. Nimm sie wahr und spüre sie vor dir. Dann sende ihnen folgende Wünsche:

*Mögen sie glücklich und friedvoll sein.*

*Mögen sie ohne Stress und Trauer, Angst leben.*

*Mögen sie Glück und Freude finden. Und Wohlbefinden.*

Und lass diese Gefühl expandieren. Sich ausbreiten. Alles und jeden berühren.

Jede Person, jedes Tier spürt diese liebende Güte und Freundlichkeit.

Und ist verändert.