

Die Meditation der lieben Güte. Metta Meditation.

Die Idee in Kurzform:

Alles, was wir planen oder tun geschieht - zumeist unbewusst - mit der Vorstellung, dass es uns damit wohlergehen wird. Wir tragen also den Wunsch nach Wohlergehen in uns.

Da wir ALLE diesen Wunsch hegen können wir auch für ALLE wünschen:

Mögen ich, alle Menschen und alle Wesen glücklich sein. Möge es allen wohlergehen.

Dazu gehören wirklich ALLE. Die Liebsten und die nicht so lieben, sichtbar, unsichtbar, die schon waren, die noch kommen... Alle Wesen. Bekannt. Unbekannt. Im Wasser, in der Luft, auf vier Pfoten, 1000 Füßen, dick, dünn, groß, klein.... Alle Wesen.

Es gibt mittlerweile viele verschiedene Formen, diese klassische buddhistische Meditation zu praktizieren. Für diese besondere Zeit ist nun die neue Aufnahme gedacht. Sie soll uns selber stärken und als Segen für Andere sein.

Das Wichtigste und Schönste ist, wenn wir aus vollem Herzen üben – für uns und ALLE mit Mitgefühl, Verbundenheit und Herzensmut.

Meine Empfehlung:

Übt es in Kurzform oder wie es eure Zeit zulässt regelmäßig. Die ihr innewohnende Kraft entfaltet sich, je öfter ihr praktiziert – wie ein zusammengeknuddeltes Blatt Papier sich entfalten kann, wenn wir es glatt streichen.

10 Minuten - oder kürzer oder länger:

- Morgens nach dem Aufstehen
- Tagsüber bei Spül, Gartenarbeit, Autofahren etc.
- Abends vor dem Schlafengehen
- Nachts, wenn Du nicht schlafen kannst.

Sich ein Herz fassen braucht Mut. Herzensmut.

Wahrer Mut ist beherzt. Und wahre Mutmachende meinen es gut mit den anderen. Sie verhelfen anderen zur Stärke und unterstützen. Diesen Mut können wir alle gut gebrauchen – mal gebend, mal nehmend.

Er gehört für mich zum inneren und befreiten Weg.

Herzensmut lässt uns wagen. Ist pure Lebendigkeit. Und ehrlich. Glücklich, wer solche Menschen um sich und in seiner Nähe weiß. Ich weiß es, dafür bin sehr dankbar und glücklich.

Für mich sind Herzensmut, Mitgefühl und Verbundenheit Grundlage der Metta Meditation.

In diesem Sinne wünsche ich Euch von allem das Beste,

Eure Birgit