

# Die Freiheit der Veränderung



Diese Meditation hilft dir, die ständige Veränderung in deinem Körper und Geist wahrzunehmen und als Quelle der Freiheit zu erkennen. Durch das Beobachten und Akzeptieren der Vergänglichkeit lernst du, loszulassen und ein Gefühl von Leichtigkeit und innerer Freiheit zu erfahren. Gleichzeitig fördert die Meditation Mitgefühl und Verbundenheit mit anderen Wesen, indem sie zeigt, dass wir alle im Fluss des Lebens miteinander verbunden sind. In Momenten des Unwohlseins kannst du dich an dieses Gefühl der Freiheit erinnern und innere Ruhe finden.

---

## Einleitung: Achtsamkeit auf Empfindungen und Gedanken

- Setzt euch bequem hin und schließt die Augen.
- Lenkt eure Aufmerksamkeit auf die Empfindungen in eurem Körper und die Gedanken in eurem Geist.
- Beobachtet diese Empfindungen und Gedanken, ohne sie verändern zu wollen. Seid einfach nur Zeugen.

## Wahrnehmung der Veränderung

- Spürt, wie sich alles ständig verändert.
- Obwohl ihr bewegungslos auf eurer Matte sitzt, bewegt sich das Blut in euren Adern und euer Atem fließt.
- Eure Gedanken kommen und gehen. Nichts bleibt so, wie es ist.

## Veränderung als positive Kraft

- Versucht zu fühlen, dass diese Veränderungen gut sind.
- Bewegung bedeutet Freiheit. Stellt euch vor, wie ihr auf einem Fluss von Ursachen und Wirkungen treibt.
- Wenn ihr euch wirklich treiben lasst, entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit.

## Verbundenheit und Mitgefühl

- Erkenne, dass viele Menschen und andere Wesen mit euch in diesem Fluss schwimmen.
- Einige haben Schwierigkeiten, sie halten sich an Dingen fest oder weichen Hindernissen aus.
- Eure eigene Freiheit kann anderen helfen, sich besser im Fluss der Ursachen und Wirkungen zurechtzufinden.

## Abschluss und Integration

- Wenn ihr während der Meditation ein Gefühl der Freiheit erfahren habt, erinnert euch daran, wenn ihr euch unwohl oder eingeengt fühlt.
- Dieses Gefühl der Freiheit entsteht durch das Loslassen.

# Die Freiheit der Veränderung



(Zweite Version)

## **Ankommen und Achtsamkeit**

- Setzt euch in eine bequeme Haltung, schließt sanft die Augen.
- Lenkt eure Aufmerksamkeit auf den Körper und den Geist, beobachtet die Empfindungen und Gedanken ohne Urteil, ohne Veränderung.

## **Erkennen der Vergänglichkeit**

- Spürt, wie alles im ständigen Wandel ist.
- Auch in der Ruhe des Körpers fließt das Blut, bewegt sich der Atem, kommen und gehen die Gedanken.
- Seht, dass nichts beständig ist, alles ist im Fluss.

## **Fühlen der Freiheit**

- Betrachtet diese Veränderung als eine Quelle der Freiheit.
- Stellt euch vor, wie ihr auf dem Fluss der Ursachen und Bedingungen treibt, ohne Anhaftung.
- Lasst euch von diesem Fluss tragen, erfahrt die Leichtigkeit und Freiheit des Loslassens.

## **Mitgefühl und Verbundenheit**

- Erkennt, dass auch andere Wesen diesen Fluss teilen, oft belastet von Anhaftung und Angst.
- Eure eigene Freiheit kann ihnen ein Licht sein, ein Wegweiser im Fluss des Lebens.

## **Rückkehr und Integration**

- Wenn ihr die Freiheit des Loslassens erfahren habt, erinnert euch daran in Momenten des Unwohlseins.
- Dieses innere Loslassen schenkt euch die wahre Freiheit.