

Mitgefühl ohne Last

Lieber Freund, nimm dir täglich 15–20 Minuten Zeit, um diese Meditation zu üben. Finde einen ruhigen Ort, an dem du dich wohlfühlst, und folge diesen Worten Schritt für Schritt.

Zu Beginn halte kurz inne und mache dir bewusst, warum du diese Meditation praktizierst.

Eine einfache Formel: „Ich übe, um mein Herz zu öffnen und frei von unnötiger Schwere zu bleiben.“

Ankommen im Atem

Setze dich bequem hin, mit einer aufrechten, würdevollen Haltung. Schließe die Augen und spüre deinen Atem, wie er sanft kommt und geht. Es gibt nichts zu tun, nur den Atem zu beobachten, wie er den Körper bewegt – sanft, wie die Wellen eines ruhigen Sees.

Den Raum des Herzens spüren

Lenke deine Aufmerksamkeit nach einigen Momenten in den Bereich deines Herzens. Wenn es dir hilft, lege eine Hand sanft auf deine Brust. Spüre diesen Raum in dir, weit und offen, wie ein stiller Himmel.

Das Leiden wahrnehmen

Bringe in dein Herz die Erinnerung an jemanden, dessen Leid du spürst. Lass das Bild dieser Person vor deinem inneren Auge erscheinen, so klar oder vage, wie es kommt. Du erkennst einfach: "Da ist Leid."

Mitgefühl wecken

Sprich innerlich mit ruhigem Herzen:

- „Ich sehe dein Leid.“
- „Mögest du Heilung finden.“
- „Möge ich dein Leiden erkennen, ohne es zu meinem eigenen zu machen.“

Wenn du spürst, dass dein Herz schwer wird oder das Mitleid dich hinabzieht, atme tief ein. Sag dir:

- „Wie ein Baum bleibe ich fest und doch offen.“
- „Wie ein stiller Ozean nehme ich dein Leid wahr, ohne davon bewegt zu werden.“

Loslassen

Stelle dir vor, das Leid des anderen ist wie eine Wolke am Himmel. Es verweht langsam, fortgetragen vom Wind. Du gibst es dem weiten Raum des Universums zurück, mit einem tiefen Atemzug. Sprich:

- „Ich habe Mitgefühl. Ich bin frei von der Last.“

Ruhe im Atem

Kehre zurück zu deinem Atem. Spüre einfach, wie er kommt und geht, ohne etwas zu tun. Bleibe noch einen Moment in dieser Einfachheit, bevor du sanft die Augen öffnest.

Nimm dir Zeit, diese Übung zu erkunden. Wenn du möchtest, schreibe danach ein paar Worte in ein Notizbuch, um deine Gedanken und Gefühle festzuhalten. Möge diese Praxis dir helfen, die Kraft des Mitgefühls zu entfalten und das Leiden nicht als Last, sondern als Möglichkeit zur Weisheit zu sehen.

