

Eine Meditation zum einfühlsamen, liebevollen Wohlwollen Von Sue Cooper, MOMM

Herzlich willkommen zu unserer Meditation zum einfühlsamen, liebevollen Wohlwollen. In Zusammenarbeit mit dem HeartMath Institute und MOMM (moments of mass mindfulness) versuchen wir durch unsere gemeinsame Initiative den Fokus auf Frieden und Stimmigkeit in uns selbst und in unseren Gemeinschaften zu schaffen.

Eine Meditation zum liebevollen Wohlwollen ist ein wunderbarer Weg, sich etwas Zeit in unserem Alltag zu schaffen. Mit bewusster Aufmerksamkeit auf das Herz und den Atem sowie der sanften Hinwendung auf die Werte des Herzens wie Fürsorge, Anerkennung und Mitgefühl verbessern wir unsere Beziehung zu uns selbst und anderen.

In weniger als 10 Minuten spüren wir durch unsere Konzentration auf den Atem Veränderungen in unserem Körper und Geist. Dies führt unser Nervensystem zurück in den ausgeglichenen Zustand und aktiviert somit unsere "Innere Pharmazie (Apotheke)", welches wiederum unser eigenes, angeborenes Heilungssystem immer wieder in sein eigenes Gleichgewicht zurückführt.

Wir beginnen zunehmend mehr Energie im Körper, Klarheit im Kopf und Geist sowie ein Gefühl von positiver Ruhe in uns selbst zu spüren.

Die liebevolle Wohlwollen Meditation ist eine Methode. Je mehr wir sie praktizieren, umso leichter und wertvoller werden unsere Erfahrungen mit ihr.

Zum Ablauf:

Nachdem wir eine bequeme Position gefunden haben, machen wir ein paar lange, bewusste Atemzüge. Anschließend atmen wir für 5 Minuten mit sanfter Aufmerksamkeit auf unser Herz. Diese herzberuhigende Atemtechnik nennt man auch eine "Heart lock-in" oder Herz-Verankerungs-Meditation. Dies bringt uns in einen angenehmen Zustand der Stimmigkeit mit uns selbst.

Danach gehen wir gemeinsam in unsere Meditation zum einfühlsamen, liebevollen Wohlwollen über.

Während unsere Übung lassen wir jegliche Gefühle zu, ohne sie zu bewerten. Wir nehmen sie wahr und bringen sanft unsere Aufmerksamkeit zurück zu unserem Atem oder meiner Stimme.

Dies ist eine Erkundung des Mitgefühls. Wir sind sanft mit der Aufmerksamkeit auf uns gerichtet und lassen jegliche Erwartungen los. Wir genießen es, eine Auszeit für uns selbst zu nehmen.

Lasst uns nun beginnen zu entspannen und die Behaglichkeit und Ruhe in unserer Umgebung und in der Haltung unseres Körpers zu spüren.

- Finde eine angenehme Position, die sich genau in diesem Moment richtig anfühlt für Dich.
 - Ruhe Deinen Körper aus, so dass Du Dich unterstützt und zentriert fühlst.
 - Vielleicht ruhen Deine Füße bequem auf dem Boden. Dein Rücken ist gestützt und Deine Wirbelsäule ist gerade (aber nicht steif).
 - Mit sanfter Aufmerksamkeit bemerke, dass Du entspannt und zentriert bist.
 - Dein Kopf ist gerade und auch zentriert.
 - Deine Schultern sind entspannt und Deine Hände ruhen in einer bequemen Haltung-Position.
- Du kannst Deine Augen schließen oder leicht offenhalten und entspannt gucken.
 - Richte Deine Aufmerksamkeit von den äußeren Aktivitäten in deine innere Wahrnehmung.
- Nun lenke Deine Aufmerksamkeit auf Dein Herz und fange an tief und entspannt zu atmen.
 - Stell Dir vor, wie Dein Atem in Dein Herz ein- und ausfließt.
 - Fange an, Deinen Atem gleichmäßig und regelmäßig ein- und auszuatmen. Versuche einen Rhythmus von 5 Sekunden für das Einatmen und 5 Sekunden für das Ausatmen zu finden. Du kannst in Deinem Tempo bis 5 zählen.
 - Falls Du schneller oder langsamer atmen möchtest, ist das vollkommen ok. Fokussiere Dich darauf, dass Dein Atem gleichmäßig ist, während du ihn in Dein Herz ein- und ausströmen lässt.

1 Minute der Stille

- Der Atem fließt in dein Herz ein und aus.

1 Minute der Stille

- Nun erinnere Dich an jemanden oder etwas, für den oder das Du aufrichtige Zuwendung, Anerkennung oder Mitgefühl empfindest.
 - Dies kann eine Person sein, ein Ort, ein Haustier, alles, was real ist.
 - Bei Deiner nächsten Ausatmung strahle diese Gefühle der Zuwendung, Anerkennung oder Mitgefühl aus zu den **anderen**.
 - Beim Einatmen, atme diese Gefühle der Zuwendung, Anerkennung oder Mitgefühl in Dich hinein – zu dir **selbst**.

- Ausatmen zu anderen, Einatmen zu dir selbst. Atme Zuwendung, Anerkennung oder Mitgefühl aus zu anderen und ein zu dir selbst.
- Wir machen dies für die nächsten ein bis zwei Minuten. Ich achte auf die Zeit und dann gehen wir in die Meditation zum einfühlsamen, liebevollen Wohlwollen.

2 Minuten der Stille

- Nun erlaube Deinem Atem natürlich zu fließen. Während unserer Praxis atmest du idealerweise ganz natürlich und leicht durch die Nase.
 - Dein Atem wird vielleicht langsamer oder schneller, tiefer oder flacher oder stoppt gar für einen Moment. Fühle es und lass alles geschehen, ganz natürlich.
- Mit Deinen geschlossenen Augen nimmst Du vielleicht Geräusche oder Laute in Deiner Umgebung wahr.
 - Heiß all diese Geräusche willkommen, egal ob sie nah oder fern sind. Geräusche oder Laute sind kein Hindernis in der Meditation.
- Nun, mit geschlossenen Augen wirst Du dir auch Deiner körperlichen Empfindungen bewusster.
 - Nimm sie wahr und lass Deinen Körper angenehm entspannen.
 - Fühle Deinen Körper von innen heraus und sei Dir jeglicher Empfindung bewusst.
- Lege nun Deinen Fokus auf die einzelnen Körperteile, entspann Dich in diesem Bereich und lass jegliche Anspannung los.
 - Zuerst entspann Deine Kopfhaut und Deine Stirn.
 - Nun lass Deine Augen weich werden, Dein Gesicht, selbst Deine Ohren.
 - Entspann Deinen Mund, Deine Zunge, Kinn und Kiefer.
 - Lass Dein Kinn und Deine Schultern heruntersacken, weg von Deinen Ohren.
 - Deine Arme hängen entspannt herunter. Deine Hände und Finger sind locker geöffnet. Öffne Deinen oberen Rücken, Brustkorb und Dein Zwerchfell.
 - Entspann sanft Deinen mittleren und unteren Rücken und erlaube deinem Bauch Raum zu nehmen.
 - Nun entspann Deine Hüften und Beckenboden. Spüre wie Deine Schwerkraft hilft, Dich zu entspannen und wie Dich Dein Stuhl, Kissen oder Boden unterstützt.
 - Nimm Dein rechtes Bein wahr, von der Hüfte bis zu den Zehen.
 - Nimm Dein linkes Bein wahr, von der Hüfte bis zu den Zehen.
- Nun bring Deine Aufmerksamkeit zurück auf die Bewegung Deines Atems.
 - Spüre wie Du bei jedem natürlichen Einatmen und Ausatmen expandierst und kontrahierst.

- Nimm die Sinne wahr während Dein Atem eintritt und wieder Deinen Körper verlässt. Spüre die etwas kühlere Luft beim Einatmen, die wärmere Luft beim Ausatmen.
- Werde Dir des Ansteigens und Fallens Deiner Brust bewusst.
- Nun stell Dir vor, Du schaust in Dein Herz hinein.
 - Jetzt nimm jemanden in Dein Herz oder Bewusstsein, für den Du tiefe Liebe empfindest.
 - Das kann ein Großeltern sein, die Eltern, ein Freund, ein Partner, ein Kind oder Enkelkind, ein spirituelles Wesen oder gar ein Lieblingstier.
 - Fühle es, fühle, wie es sich anfühlt, zu lieben.
- Nun lass dieses Bewusstsein langsam verblassen und bring Dein Bewusstsein im Herzen zu jemandem, der Dir sehr wichtig ist und dem Du Zuwendung geben möchtest. Ein Kind, Elternteil, Partner oder jemand, für den Du viel Liebe empfindest.
 - Bekomme ein Gefühl von seiner oder ihrer Präsenz. Visualisiere diese Person oder sag leise – für Dich - ihren Namen.
 - Leise - für Dich - mit aller Aufrichtigkeit, biete ihnen liebevolles Wohlwollen an.
 - Benutze die folgenden Sätze leise in Dir
 - **“Mögest Du glücklich sein, mögest Du frei sein von jeglichem Leid, mögest Du Frieden erfahren.”**
 - Du kannst Dir vorstellen, wie deine Segenswünsche diesem Nahestehende wohltun.
 - Wiederhole diese Sätze innerlich und fühle jegliche Regungen, die dabei in Dir entstehen.
 - Hierbei muss du nichts tun - weder ein Gefühl noch einen Gedanken künstlich hervorrufen. Sei einfach nur wachsam und gegenwärtig mit all dem, was du gerade erlebst und spürst - auch, wenn Du gar nichts spürst.
- Nun fokussiere Deine Aufmerksamkeit wieder auf Dein Herz und mit derselben Aufrichtigkeit, biete die Sätze des Wohlwollen Dir selbst an.
 - **“Möge ich glücklich sein, möge ich frei sein von jeglichem Leid, möge ich Frieden erfahren”.**
 - Fühle, was auch immer hochkommt – liebevolle oder schmerzvolle Gefühle. Vielleicht bist Du dir auch nicht sicher, was Du fühlst. Was immer Du spürst, ist perfekt, so wie es ist.
 - Falls körperliche Empfindungen hochkommen – wie Leichtigkeit, Taubheitsgefühl oder gar körperlicher Schmerz - nimm diese Empfindungen einfach nur wahr. Ignoriere sie nicht, verdränge sie nicht oder versuch sie auch nicht zu ändern. Sei einfach nur ein Beobachter von dem, was Du gerade spürst.
- Nun identifiziere eine neutrale Person. Jemanden, den Du heute oder kürzlich in dieser Woche getroffen hast.
 - Auch ohne, dass Du deren Namen weißt, kannst Du ein Gefühl für diese Person bekommen.
 - Stell Dir diese Person und dessen Gesicht vor - gegebenenfalls auch, was sie gemacht haben als Du sie getroffen hast.

- Biete ihnen dieselben Sätze des liebevollen Wohlwollens an wie Du sie schon einem Dir Nahestehenden sowie Dir selbst angeboten hast.
- Beobachte, was sich in Dir regt, was Du fühlst.
- **“Mögest Du glücklich sein, mögest Du frei sein von jeglichem Leid, mögest Du Frieden erfahren”.**
- Nun prüfe kurz Deinen Körper, um sicherzustellen, dass Du noch bequem und entspannt bist.
- Jetzt identifiziere jemanden, mit der oder dem Du in letzter Zeit eher Schwierigkeiten hattest, umzugehen.
 - Stell dir die- oder denjenigen vor. Bekomme ein Gefühl, von ihrer Präsenz.
 - Biete ihnen dieselben Sätze des liebevollen Wohlwollens an: **“Mögest Du glücklich sein, mögest Du frei sein von jeglichem Leid, mögest Du Frieden erfahren”.**
 - Auch wenn sie dich in der Vergangenheit verletzt haben, kannst Du diese schwierige Person nicht vollständig verstehen.
 - Bemerke, was Du fühlst, egal ob es angenehm oder unangenehm ist oder ob du gar nichts empfindest. Bleibe bewusst in Deiner Gegenwart, im Jetzt, und wünsche dieser Person, dass es ihr gut geht.
 - Das kann eventuell nicht einfach sein für Dich, aber vertrau darauf...es ist eine Übungssache. Nimm Dir Zeit.
 - Stell Dir vor, wie sie diesen wohlwollenden Segen empfängt und wie er ihnen mehr Leichtigkeit bereitet und gut tut.
 - Wenn Du meinst, dass Du ausreichend wohlwollenden Segen gesendet hast, kehre mit Deiner Aufmerksamkeit zurück zu Deinem Körper und prüfe nochmal, dass du ganz entspannt bist.
 - Nun bring Deinen Fokus wieder auf Dein Herz.
 - Diese Übung hilft wahrlich Beziehungen zu verändern, auch wenn es sich zunächst nicht so anfühlt.
- Mit der Aufmerksamkeit weiterhin auf Deinem Herzen erweitere nun Dein Bewusstsein auf alle, die in Deiner näheren Umgebung sind, z.B. jemand in einem anderen Raum. Erweitere Dein Bewusstsein und beziehe sie mit ein.
 - Nun erweitere Dein Bewusstsein zu allen, die in deinem Zuhause und in Deiner Nachbarschaft leben.
 - Beziehe nun alle, die in Deiner Stadt, Deinem Land, und alle, die auf dieser Welt leben mit ein.
 - Biete ihnen liebevolles Wohlwollen an: **“Mögest Ihr glücklich sein, möget Ihr frei sein von jeglichem Leid, möget Ihr Frieden erfahren”.**
- Nun lenke Deine Aufmerksamkeit wieder zurück zu dir.
 - Genau wie du allen Wesen auf dieser Welt Glück und Freiheit von jeglichem Leid wünschst, wiederhole zu dir selbst:
 - **“Möge ich glücklich sein, möge ich frei sein von jeglichem Leid, möge ich Frieden erfahren”.**

1 Minute der Stille

- Nun halte Deine Augen noch angenehm geschlossen und erlaube Deinem Atem bewusst tiefer zu gehen.
 - Werde Dir des Auf- und Absteigens Deines Bauches und Brustkörpers bewusst während Du ein- und ausatmest.
- Nun lenke Deine Aufmerksamkeit auf deinen ganzen Körper und fange an, Deine Umgebung wahrzunehmen.
- Halte Deine Augen weiterhin für ein paar Momente geschlossen und genieße einfach das Sein.
- Wann immer es dir angenehm ist, öffne langsam Deine Augen, mit einem leicht gesenkten Blick und wenn Du dich wieder in deiner Umgebung eingefunden hast, erhebe Deinen Blick.

30 Sekunden der Stille

- War das einfach?
- Wie war das für dich?

Sue Cooper für www.mommworld.org Mai 2019

Anmerkung zum Skript

Wir laden Dich herzlich ein, dieses Skript frei zu nutzen. Wir hoffen, Du kannst die Herzensessenz in den Worten spüren, wenn Du dieses Skript für Dich und andere nutzt. Am besten wird es mit einer angenehmen Langsamkeit, Aufmerksamkeit und mit viel Herz vermittelt. Bitte nutze intuitiv Pausen zwischen den einzelnen Punkten, um eine gewisse Leichtigkeit hineinzubringen. Dies ermöglicht dem Teilnehmer, tiefer zu fühlen und sich mehr auf die geleitete Meditation einzulassen.

Bitte, widme diese Meditation Sue Cooper von MOMM www.mommworld.org
Herzlichen Dank.