

Übung

»GENAU WIE ICH«

Eine Paarübung, um Deine Ichbezogenheit abzubauen.

aus Search Inside Yourself von Chade-Meng Tan, Arkana, München 2012

Wähle einen Partner, den Du nicht kennst.

Setz Dich entspannt und aufmerksam zugleich hin.

Lassen Deinen Geist zunächst 2 Minuten auf dem Atem ruhen.

Schau Dein Gegenüber an.

Entscheide wer zuerst den Satz nachspricht und wer der zweite ist:

Dieser Mensch besteht aus Körper und Geist, genau wie ich.

Dieser Mensch hat Gefühle und Gedanken, genau wie ich.

Dieser Mensch war irgendwann in seinem Leben traurig, enttäuscht und wütend, genau wie ich.

Dieser Mensch war irgendwann in seinem Leben verletzt und verwirrt, genau wie ich.

Dieser Mensch erlebt körperlichen und emotionalen Schmerz, genau wie ich.

Dieser Mensch möchte frei sein von Schmerz und Leiden, genau wie ich.

Dieser Mensch möchte gesund sein und erfüllende Beziehungen haben, genau wie ich.

Dieser Mensch will glücklich sein und geliebt werden, genau wie ich.

Lass nun ein paar gute Wünsche aufsteigen – *das ist Metta (Pali) oder Liebende Güte, Freundlichkeit, aktives Interesse an Anderen, Liebe, Freundschaft, Sympathie*

Möge dieser Mensch die Kraft haben, um die Schwierigkeiten des Lebens zu meistern.

Möge dieser Mensch den emotionalen Rückhalt haben, um die Schwierigkeiten des Lebens zu meistern.

Möge dieser Mensch frei sein von Schmerz und Leiden.

Möge dieser Mensch glücklich sein. Weil er ein menschliches Wesen ist, genau wie ich. (Pause)

Beide:

Mögen alle Menschen, die ich kenne, glücklich sein. (Lange Pause)

Abschluss

Lass Deinen Geist zum Abschluss 1 Minute lang ruhen.

Meditation