

Meditation

Vergebung und Selbst-Mitgefühl

Selbstbewusstsein und Selbstfürsorge sind Voraussetzungen für Mitgefühl

Um Mitgefühl auszuüben, muss man Selbstbewusstsein entwickelt haben.

– S.H. Dalai Lama

Damit jemand echtes Mitgefühl für andere entwickeln kann, muss er ein Fundament haben auf dem er Mitgefühl kultivieren kann. Dieses Fundament ist die Fähigkeit sich mit den eigenen Gefühlen zu verbinden und sich um sein eigenes Wohlergehen zu kümmern ... Fürsorge für andere bedarf Fürsorge für einen selbst.

– S.H. Dalai Lama

Die Meditation der Vergebung ist ein erster Schritt, sich selbst anzunehmen. Auf dieser Grundlage kann andere wertschätzen und mit Mitgefühl begegnen.

Sich selbst und anderen vergeben

Setze ein leichtes Lächeln auf. Nimm drei tiefe Atemzüge. Entlasse beim Ausatmen alle Spannungen im Körper. Spüre wie Dein Atem jetzt läuft.

Wenn Dein Geist sich freier fühlt, stell Dir eine Person vor, die Du liebst, oder für die Du große Sympathie empfindest. Sag leise ihren Namen. Wünsche ihr von Herzen Glück. Fühle die Stelle in Deinem Körper von der dieser Wunsch ausgeht.

Mit diesem Zustand der liebevollen Güte können wir uns selber und allen Personen, die uns danach erscheinen, ebenfalls mit Wohlwollen und Sanftmut betrachten.

Mach Dir bewusst, welche Eigenschaften Du an Dir negativ einschätzt. Erinnerung Dich an eine Situation, in der Du Dich schlecht verhalten hast. Spüre, wie Dein Geist eng wird. Bereue diese Handlungen aufrichtig. Spüre nach. Fühle, wie sich die Enge etwas entspannt.

Richte jetzt Deine liebevolle Zuneigung auf Dich selbst. Empfinge ein wohlwollendes Verständnis für Dich selbst. Siehe Dich, als ob Du Kind wärst, das zwar vieles falsch macht, aber gerade deshalb Deine Unterstützung braucht. Machen Dir klar, dass diese Dinge vorbei sind und, wie sinnlos es ist, Schuldgefühle zu pflegen.

Denk weiter darüber nach, dass Du andere verletzt hast. Übernehme die volle Verantwortung für das Geschehene. Stellen Dir die betroffene Personen vor und bitte sie innerlich um Vergebung.

Stellen Dir vor, dass die Betroffenen Deine Entschuldigung freudig annehmen und, dass sich dadurch die Beziehung entspannt.

Empfinde auch Dir selbst gegenüber eine Stimmung der Milde und Vergebung und verbleibe eine Zeitlang in diesem Zustand.