



YOGA WILlich

YOGA bedeutet, dass der GEIST zur RUHE kommt

Herzmeditation – liebende Güte für sich und andere kultivieren

Sitze ruhig und kehre den Blick nach innen

Konzentriere dich auf deinen Atem

Erinnere dich an etwas Gutes in deinem Leben und erlaube, dass dieses gute Gefühl sich ganz in dir ausbreitet und lebendig wird. Spüre dabei in deinem Brust- und Herzraum.

Während du von diesem positiven Gefühl durchdrungen bist, sage dir dreimal innerlich:

„Möge ICH glücklich und zufrieden sein!“

Denke an Menschen, die dir nahestehen, lasse aus dem Herzen Liebe und Wohlwollen zu ihnen fließen und verbinde das mit dem Wunsch **„Mögest DU, möget IHR glücklich und zufrieden sein!“**

Denke an Menschen, mit denen du in Konflikt bist und, falls es dir möglich ist, sende auch ihnen dein Wohlwollen.

Wiederhole dann den Satz für alle Lebewesen und für unseren Planeten

„Mögen ALLE WESEN glücklich und zufrieden sein!“

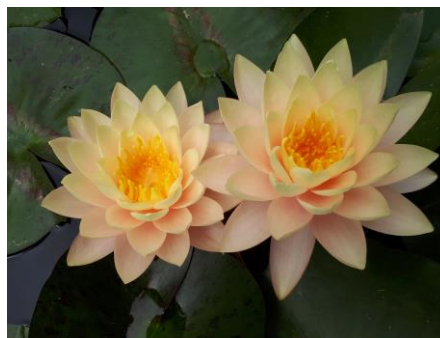
Mögen alle frei von Leid sein.

Möge Heilung geschehen.

Möge FRIEDEN sein.“

Wende dich dann noch einmal dir selber zu. Spüre in dein Herz und deinen Geist. Fühle Stille, Frieden und Heilung. Verankere dieses Gefühl in dir.

Öffne langsam und behutsam die Augen.



Wiederhole diese Meditation regelmäßig, am besten täglich.