

Angeleitete Kontemplation: Ursache und Wirkung

Mache es dir bequem, spüre, wie dein Körper die Sitzfläche berührt. Spüre, wie du dich gerade fühlst, nehme es einfach wahr, ohne zu urteilen. Sei ganz entspannt und atme natürlich. Du hörst jetzt Fragen und Sätze und du kannst sie einfach auf dich wirken lassen.

Denke an etwas Positives, das du für jemand anderen getan hast in letzter Zeit, vielleicht gestern oder sogar heute Morgen. Vielleicht hast du jemandem geholfen eine Tasche zu tragen oder du hast jemanden einfach nur angelächelt auf der Straße oder du hast einer Person ein Kompliment gemacht? *(Pause)*

Woran erinnerst du dich? Wie hast du dich dabei gefühlt? Wie fühlte sich dein Körper an? *(Pause)*

Welche Wirkung hatte oder hat diese gute Tat auf dich? *(Pause)*

Welche Wirkung könnte diese gute Tat von dir für die andere Person oder andere Personen um dich herum haben? *(Pause)*

Denke nun an eine Situation, die vor kurzem passiert ist, in der du etwas nicht so Schönes getan hast. Es kann eine Kleinigkeit sein, suche dir nicht eine allzu ernste Situation aus oder ein riesiges Problem. *(Pause)*

Kannst du dich daran erinnern? Wie hast du dich dabei gefühlt? Wie fühlte sich dein Körper an? *(Pause)*

Welche Wirkung hatte diese Handlung auf dich selbst? Welche Wirkung hatte oder hat deine Handlung auf andere? *(Pause)*

Vielleicht kannst du dich an dieser Stelle selbst um Verzeihung bitten, für was du getan hast. Es ist wichtig, dass wir wissen, dass wir uns nicht schuldig fühlen müssen. Wir selbst sind gut, manchmal sind es nur unsere Handlungen, die nicht so gut sind. Und vielleicht ergibt sich sogar eine Möglichkeit, dass du das, was du getan hast, wieder gut machen kannst und / oder du dich bei der Person/ oder bei den Personen sogar entschuldigen kannst. *(Pause)*

Lasse nun langsam alle Gedanken los und konzentriere dich einfach auf den gegenwärtigen Moment.