



Meditation

»Gesund bleiben, gesund werden«

Lege dich in die *savasana* (Rückenentspannungslage) für 11 Minuten hin und atme tief in den Bauch ein und aus.

Baue ein Feld der »*Liebenden Güte*« und der Selbstakzeptanz auf.

Du stärkst deine Absicht mit der Mettameditation, eine buddhistische Tradition, die die Übung der »*Liebenden Güte*« genannt wird: wir sind gleichzeitig Quelle und Empfänger.

Sage dir innerlich die folgenden Worte auf:

- **»*Möge ich sicher und geborgen sein, frei von innerer und äußerer Not*«**

Spüre in den Kopf und in den Nacken hinein

- **»*Möge ich glücklich und zufrieden sein*«**

Spüre wie die Luft durch die Atemwege in den Brustkorb ein- und wieder ausströmt

- **»*Möge ich heil und gesund sein*«**

Spüre wie sich die Bauchdecke mit jedem Atemzug hebt und senkt

- **»*Möge ich mich leicht und wohl fühlen*«**

Spüre wie der ganze Körper, vom Scheitel bis zu den Fußsohlen, in eine Aura von Leichtigkeit und Wohlbefinden eingehüllt wird.