

Reiseroute Woche 3 : Mitgefühl



Jeden Morgen

- 20 Min Mitgefühls-**Praxis**, dabei ist die erste Phase dasselbe wie in den ersten 2 Wochen: Entspannung, Stabilität, Präsenz
- Nutze entweder die mp3 Aufnahme und übe zu einer für Dich passenden Zeit, oder
- Komme um **08:00** zur LIVE-Meditation (Mo bis Fr)
- Beende die Praxis damit, dass Du Dir für den Tag eine **Intention** setzt. Eine Intention ist eine geistige Ausrichtung, wie ein Kompass der uns zeigt, wo es lang geht und wie wir wieder auf den richtigen Pfad kommen, wenn wir uns verirrt haben. Eine Intention ist kein moralischer Befehl! Sondern eine aus freien Stücken gesetzte Markierung auf unserer inneren Landkarte. Deine Intention für diese Woche könnte zum Beispiel so klingen:
 - Ω Ich bemühe mich Not und Kummer zu lindern, indem ich Präsenz kultiviere.
 - Ω Ich versuche Angst und Ärger mit Mitgefühl zu begegnen.
 - Ω Ich erlaube mir Mitgefühl für mich selbst und meine schädlichen Gewohnheiten zu haben.

Im Laufe des Tages

- Lege immer wieder einen achtsamen Moment für 3 bewusste Atemzüge ein. Mit der Einatmung nimm wahr, ob es Anspannung in Körper und/oder Geist gibt – mit der Ausatmung erlaube dir loszulassen. Am Ende des letzten Ausatmens erneuere Dein Mitgefühl: Möge ich / mögest Du frei sein von Not und Kummer.
- Nutze Erinnerungshilfen wie zum Beispiel einen Wecker. Aber auch Routinehandlungen die regelmäßig vorkommen sind gute Erinnerungshilfen.

Jeden Abend

Setze Dich auf die Bettkante und halte kurze Rückschau auf den Tag. Erwähne Dich an eine Erfahrung für die du heute dankbar bist und Erfreue dich an einer Sache die du gut gemacht hast.

Lege Dich in Shavasana Position auf Dein Bett. In dieser sogenannten Totenstellung lasse mit jeder Ausatmung mehr und mehr los. Erlaube Gedanken, Erinnerungen, Kommentaren, Ideen und Plänen deinen Körper und Geist zusammen mit der Ausatmung zu verlassen. Sobald Du bemerkst, dass es genug ist, rolle dich auf die Seite zum Einschlafen.

1 Mal pro Woche

- Verabrede Dich einmal in dieser Woche mit Dir selbst und steige in den Fluss – nimm ein entspannendes **Bad in DEINER Gegenwart**. Gönn Dir **1 Stunde** nur mit Dir selbst. Finde etwas an dem Du Freude haben könntest, was Ausdruck von Wohlwollen und Freundlichkeit für Deinen Körper, Dein Gemüt, Deine Sinne ist.
- Nimm Dir gegen Ende der Woche Zeit um zu reflektieren und **Log-Buch** zu führen. Unterstützende Fragen findest Du in dem Dokument Log-Buch Woche 3.