

Achtsamkeitsübung für Woche 43

Mögest du glücklich sein

Setze dich würdevoll hin und achte auf deinen Atem.

Achte auf sein Kommen und Gehen.

Sage dir dann innerlich immer wieder diese drei Sätze:

Möge ich in Frieden sein.

Möge ich geborgen sein.

Möge ich glücklich sein.

Verbinde die Sätze mit deinem Atemrhythmus.

Wenn dir ein anderer Mensch besonders am Herzen liegt,

kannst du diese drei Sätze auch für ihn oder sie sagen:

Mögest du in Frieden sein. Mögest du geborgen sein. Mögest du glücklich sein.

Du kannst diese Sätze natürlich auch für alle Menschen sagen.

Mögen alle Menschen ...

Das Wiederholen dieser Sätze gibt dir eine gute Kraft.

Du kannst sie auch mitten im Alltag immer wieder innerlich sagen.

Viel Freude dabei.

