



Übe dich
am besten
jeden Tag
in dieser
Meditation

Sitze in aufrechter Haltung,
sammle dich auf den Atem,
verweile eine Weile einfach so.

Dann vergegenwärtige dir all die,
die dir lieb sind und waren.

Denke, dies ist mein letzter Tag.

Nimm sie in den Arm,
umarme sie von ganzem Herzen
und verabschiede dich.

Öffne dein Herz ganz für sie,
löse alles, wo du noch festhängst.

Dann meditiere auf das Wort Tod.

Wünsche ihnen von Herzen Glück
und denke,

dass du offenen Herzen
und glücklich gehst.

Loslassen / TAG 5 & 6

Genauso vergegenwärtige alle in
deinem Leben,
mit denen du keine gute Beziehung hast
oder hattest,
die schwierig für dich sind,
denen gegenüber du unfreundliche
Gedanken hegst.

Denke auch hier, dies ist mein letzter Tag.
Nimm sie alle in den Arm,
umarme sie von ganzem Herzen
und verabschiede dich.
Öffne dein Herz ganz für sie,
löse alles, wo du noch festhängst.
Dann meditiere auf das Wort Tod.
Wünsche ihnen von Herzen Glück
und denke,
dass du offenen Herzens
und glücklich gehst.

Dann lasse alle Vorstellungen los
und verweile einfach offen und frei.
Sei wie der
unermesslich weite, klare Himmel.