

Metta-Meditation im Berufsleben

Setzen Sie sich aufrecht und bequem auf ein Kissen, einen Hocker oder Stuhl und werden Sie sich Ihres Ein- und Ausatmens bewusst. Genießen Sie einfach Ihren Atem für die nächsten Minuten. Beginnen Sie dann damit, die unten aufgeführten Sätze zu wiederholen. Die Sätze können wir entweder mit der Bewegung unseres Atems koordinieren oder einfach in unseren Geist einsinken lassen:

Möge mein Chef friedvoll, glücklich und gelöst sein in Körper und Geist.

Möge mein Chef frei sein von Verletzung und Kränkung.

Möge mein Chef frei sein von Wut, Verstrickung, Furcht und Ängstlichkeit.

–

Möge mein Chef lernen, sich selbst mit den Augen der Liebe und des Verstehens zu betrachten.

Möge mein Chef fähig sein, die Samen der Freude und des Glücks in sich zu erkennen und zu berühren.

Möge mein Chef lernen, die Quellen von Ärger, Verlangen und Täuschung in sich zu erkennen.

–

Möge mein Chef erfahren, wie er die Samen der Freude täglich in sich nähren kann.

Möge mein Chef fähig sein, frisch gefestigt und frei zu leben.

Möge mein Chef frei sein von Anhaftung und Ablehnung, ohne gleichgültig zu werden.