

2.2 Ein mitfühlender Gefährte

Welche(s) Wesen hat bzw. haben sich in der Übung gezeigt?	Welche Sinnesempfindungen waren am deutlichsten spürbar (Sehen, Hören, Riechen, Spüren)?	Welche Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle hast du bemerkt?	Wie hat sich die Vorstellung ausgewirkt, dass das mitfühlende Wesen dich wirklich schätzt?	Was bemerkst du jetzt, während du über die Übung reflektierst? Was könnte jetzt ein freundlicher Wunsch sein?
<i>Zuerst war da nicht viel. Dann ist überraschender Weise das Bild eines Pferdes aufgetaucht, das mich freundlich angesehen hat.</i>	<i>Das Sehen war am deutlichsten, besonders die Liebe und Weisheit in seinen Augen. Später habe ich seine Anwesenheit auch gerochen und seinen starken Körper gespürt.</i>	<i>Ich habe Wärme und Freude im Brustkorb gefühlt. Später habe ich mich friedlich gefühlt und es kamen Erinnerungen an meine Kindheit. Dann bin ich kurz eingeschlafen.</i>	<i>Es fühlte sich an, als würden alle Empfindungen intensiver. Ich hatte Tränen in den Augen</i>	<i>Ich fühle mich berührt von der Übung. Das Bild wird wieder lebendig. „Möge ich die Freundlichkeit erlauben, mich zu berühren.“</i>
TAG 1				
TAG 2				
TAG 3				
TAG 4				
TAG 5				
TAG 6				