Wunschkarten

Wohlwollen üben – Station für Station, in eigenen Worten

Karten und Bogen zur Metta-Meditation



So setzt du das Material ein

Leite Metta im Kurs einmal gemeinsam an. Danach schneiden die Teilnehmenden die Karten aus und schreiben auf Seite 4 ihre eigenen Wunschsätze auf. Die schwierige Person hat bewusst keine Karte; wer sie üben möchte, ergänzt sie selbst. Sag zu Beginn: Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt die Übung mit Ärztin, Arzt oder Therapeutin.

Inhalt

So geht Metta ..... Seite 2
Karten zum Ausschneiden ..... Seite 3
Meine Wunschsätze ..... Seite 4

So geht Metta

Jede Station darf übersprungen werden.

1

Ankommen

Bequem sitzen, ein paar ruhige Atemzüge, Augen zu oder auf einen Punkt am Boden.

2

Station für Station wünschen

Einem vertrauten Menschen, sich selbst, einer neutralen Person und allen still den Satz der jeweiligen Karte wünschen.

3

Zurückkommen

Füße spüren, Augen öffnen, kurz nachspüren, welche Station leicht und welche schwer war.

Wenn es schwer wird

Kein Gefühl nötig, der Wunsch reicht. Fällt Ihnen eine Station schwer, gehen Sie zur vorigen zurück. Macht die Übung traurig, öffnen Sie die Augen und hören auf. Das kommt vor und ist kein Fehler.

Karten zum Ausschneiden

Kopiervorlage zum Mitgeben. An den gestrichelten Linien ausschneiden.

Karte 1 · Station 1

VERTRAUT

Ich wünsche dir, dass du sicher bist.

Karte 2 · Station 2

ICH

Ich wünsche mir, dass es mir gut geht.

Karte 3 · Station 3

NEUTRAL

Ich wünsche dir einen leichten Tag.

Karte 4 · Station 4

ALLE

Mögen alle sicher und gesund sein.

Meine Wunschsätze

Kopiervorlage zum Mitgeben. In Ihren eigenen Worten. Sie dürfen sich ändern.

Mein Satz für einen vertrauten Menschen

Mein Satz für mich selbst

Mein Satz für eine neutrale Person

Mein Satz für alle