



## **„Horizonte öffnen“ Hörerservice**

Horizonte öffnen-

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf ~~oe~~ins, UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

### **Tipp des Monats November 2007: „Buddhistischer Atem des Mitgefühls“**

**von Mata Strübbe** (Heilpraktikerin, Hohenpeißenberg)

Der Buddhismus ist traditionell Mitgefühl. Mitgefühl ist ein Grundgedanke des Buddhismus. Kein Wesen ist wirklich vom anderen getrennt. Die Essenz ist eins.

Der buddhistische Atem des Mitgefühls kann uns letztendlich Frieden bringen. Für die meistens Menschen wird es sich etwas ungewöhnlich anfühlen, wie sind gewohnt alles von uns weg zu halten, was uns nicht gefällt und alles zu uns zu holen, was wir gerne haben möchten.

Wir sind immer bemüht, Sorgen los zu werden, Kummer los zu werden, Ärger los zu werden und uns einfach mit Glück und Glückseligkeit zu umgeben.

Der buddhistische Atem des Mitgefühls macht es genau anders herum:

Er sagt: atme ein... alles was schwer ist, alles was anstrengend ist, alles was dunkel ist. Halte es nicht von Dir weg, atme es einfach ein. Und in diesem Einatem wird sich etwas lösen, wird sich etwas ändern – es wird verändert.

Und jeder Ausatem ist frei, leicht und klar.

So sieht auch die Übung aus:

Einen tiefen Atemzug... spüren, dass es stiller wird...

Und dann kann man einfach beginnen... bei sich selbst... einfach einzuatmen... alles was im Moment schwer ist, kummervoll, die Seele belastet... einfach einatmen... keine großen Gedanken, nur der Atem...

Und jeder Ausatem... leicht... hell... und klar...

Und wieder alles einatmen, was sich schwer anfühlt... und traurig... oder schmerzhaft... und jeder Ausatem leicht... hell... und klar.

Dieser Atem kann sich ausdehnen, ausdehnen in die Familie, in die Gemeinde, in das Umfeld der Menschen, mit denen man lebt, bis hin zur ganzen Welt... einfach atmen...

Und die Erfahrung ist... Transformation.

Alles, was schwer war, wird geborgen, getragen und leicht. Mit diesem Atem sind wir verbunden, mit allen Wesen. Denn die Wahrheit ist, es gibt keine Trennung, wir haben alle die gleichen Erfahrungen, die gleichen Ängste, die gleichen Sorgen und die gleichen Freuden. Einatmen und ausatmen... und einatmen... und ausatmen...

#### **Kontakt:**

Moderatoren und Redaktion: [horizonte@wissensimpulse.de](mailto:horizonte@wissensimpulse.de)

Studiogast Mata Strübbe : [info@indra-satsang.de](mailto:info@indra-satsang.de); Tel.: 08805 – 922840;

[www.indra-satsang.de](http://www.indra-satsang.de)