



LEKTION 3

LEKTION 3: IN DER LIEBE ANKOMMEN

In dieser Lektion wirst du lernen:

- ◇ Was Herzensgüte und Vergebung sind
- ◇ Wie man Gutes wünscht
- ◇ Was freundliche Aufmerksamkeit ist und wie man diese systematisch kultiviert
- ◇ Wie man dieses Wissen in die Praxis integriert

Was ist Herzensgüte, was ist Vergebung?

In dieser Lektion spricht Jack davon, was Herzensgüte und Vergebung ist. Dabei erklärt er, dass man diese auch üben kann. Er erklärt, dass eine Möglichkeit, die Qualität der Herzensgüte zu entwickeln oder zu kultivieren, darin besteht, die Güte zu sehen und Ihr Herz und Ihre Augen zu ermutigen, das zu sehen, was Thomas Merton, der christliche Mystiker, die geheime Schönheit hinter den Augen jedes Wesens nannte. Als verstärkendes Beispiel erzählt er anschließend die Geschichte einer Lehrerin, die ihren Schülern die Aufgabe gibt, Dinge über ihre Kameraden aufzuschreiben, die sie gut finden.

Es zeigt sich, wie viel Einfluss das Ergebnis dieser Aufgabe auf ihre Schüler hatte, die dort lernten, die Schönheit und das Gute in ihrem Gegenüber zu sehen.

Auch Nelson Mandela sagte: «Es tut nie weh, das Gute in jemandem zu sehen.»

Die Meditation der liebevollen Güte ist eine Kunst, Sie können sie dazu verwenden, das gelernte Wissen in die Praxis zu integrieren. Sie können sie auch so abändern, dass die Worte für sie passen und gut sind.

Übung: Meditation zur liebevollen Güte

Setze dich bequem hin und folge den Anweisungen von Kornfield für die Meditation. So kannst du den Geist der Fürsorge und Liebe einladen.

Wie hat sich die Meditation für dich angefühlt? Auf den folgenden Seiten hast du Platz, deine Gedanken und Erkenntnisse aufzuschreiben.

