

Leitfäden für den Einsichtsdialog (metta.org)

PAUSE

Innehalten

Einen Moment innehalten. Ins Hier und Jetzt finden
Achtsamkeit wachrufen

RELAX

Entspannen

Spannungen im Körper loslassen
Die Dinge annehmen wie sie sind

OPEN

Öffnen

Das Gewahrsein erweitern zur Gegenseitigkeit
achtsam aufs Innere, Äußere und beides

ATTUNE TO EMERGENCE

Sich einstellen auf das, was entsteht

Den Wandel wahrnehmen und nachgeben, nicht wissend
den Wandel selbst zum Gegenstand des Übens werden lassen

LISTEN DEEPLY

Tief zuhören

Mit dem ganzen Körper hören
Die Welt empfangen und völlig in ihr ausruhen
Auf die Stille unter den Worten hören

SPEAK THE TRUTH

Die Wahrheit sagen

Die innere Wahrheit erkennen, die gesprochen werden könnte
Worte in Freundlichkeit anbieten