

## RESÜMEE UNSERER CHALLENGE: Was möchtest du nicht vergessen? Einsichten und Absichten!

- Was für eine lodernde Herz-Geist Challenge. Sadhu, Sadhu, Sadhu. Mögest du, liebe Sylvia, GLÜCKLICH sein, mögen alle GLÜCKLICH sein! Daaaaaanke .....!
- Die Ersatzbank schützt vor der Routine.
- Jeden Tag mir und den Menschen, denen ich (näher)
- Allen was Gutes wünschen.
- Geborgen sein im Herzen - meine Sehnsucht!
- Mitgefühl ist die Basis für alles Erleben und Agieren, da wir all
- Metta im Alltag immer wieder üben
- Metta jeden Tag üben
- Ich möchte Metta und Verbundenheit immer dabei haben. Und auch Grenzen setzen.
- Innehalten im Alltag
- Dankbarkeit auch für schwere Zeiten und die Verbundenheit mit ALLEM
- Das die Sicherheit im eigenen Herzen liegt. Ich mir selber die beste Freundin sein kann. Dank liebe Sylvia, fühle mich sehr beschenkt.
- Nicht an meinem Leben vorbeileben
- Sicherheit findest du im eigenen Herzen ♥ ♥ ♥ ♥
- Das ich in jedem Moment in einer von allen 4 Brahma Viharas reagieren kann :)
- Danke Sylvia für all das! Die 2 Flügel des Dhamma, die Feder. Das offene Herz für alle Wesen
- Leiden und Schmerz unterscheiden. Im Leiden verbinden. Was der Geist denkt, dem folgt das Herz...
- ... wie wichtig Sati für Mitgefühl ist
- ich bin verbunden ein offenes Herz fühlt sich schön an nicht schmerzhaft
- Freundlichkeit, Sanftheit
- mein Herz ist weit offen und entspannt.

- ich entdecke gerade Mudita..... spannend
- Ich bin dem Mitgefühl fühlend näher gekommen. Freude und Dankbarkeit für diese Tage.
- Ich hin verbunden
- Geborgenheit im Herzen
- Aus dem Mitgefühl ins Handeln kommen,
- Verbundenheit ist soooo wichtig und nahrhaft
- Mich und das Leben annehmen - in jeder Situation...
- Balance zwischen Mitgefühl und Freude finden.
- Verbundenheit nährt die Seele!
- Ja - Danke im Gehen
- Geistesschulung und Herzensschulung sind nötig, um fliegen zu können.
- Metta längere Zeit und mit mehr Tiefe machen und das Sinnbild der Feder
- Annehmen annehmen annehmen mit Mitgefühl und den Gleichmut am Horizont im Blick behalten
- Ich möchte mein Herz mehr in Richtung Mitgefühl und liebender Güte, beides auch für mich, entwickeln.
- immer und immer und immer wieder liebevoll Metta verschenken
- üben üben üben - Politik auf der Basis von Metta ist möglich - Raum geben - Weit werden -
- Metta Meditation in konzentrischen Kreisen
- Innere Stärke, äußere Sanftheit (Anteilnahme & gleichzeitig in meiner Kraft stehen)
- Freundlichkeit praktizieren , Verbundenheit erleben durch Metta und Karuna
- ich möchte nicht vergessen: Präsenz und Verbundenheit.
- Frische und Präsenz als A & O - monatelang mit den Mettasätzen üben - die vier reichen als Reaktionsrepertoire
- Das was der Geist denkt, dahin folgt das Herz.
- Das regelmäßige Live Treffen schafft Verbundenheit und hat mir die Leichtigkeit wieder mehr gebracht. Herzlichen Dank an Sylvia und an alle

- Lieben weiter! Mich selbst spüren beim anderen sein.
- Ich freue mich auf eine weitere Mettapraxis in der Meditation und im Alltag.
- Innehalten
- Metta in den Alltag tragen Räume schaffen und füllen mit Freundlichkeit
- Was ist meine Absicht? Meine Grenzen spüren und einen guten Weg finden, diese rechtzeitig mitzuteilen. Verbundenheit, Herzgeist. Mitgefühl.
- Allen Menschen mit Freundlichkeit zu begegnen und dankbar sein, für alles, was ist...
- Annehmen üben, mir auch selber immer wieder Trost spenden - und Sati, Sati, Sati ...! ;-)
- Wo die Aufmerksamkeit ist, ist die Energie. 2. Metta ist kraftvoll
- ich will nicht vergessen dass die Schlange auch zischen darf.
- mir selbst die beste Freundin sein
- Leid des Anderen mitempfinden können als Teil des Ganzen, Trennung aufgeben
- Pulsieren ohne Verkrampfung - wenn ich in die Präsenz komme, kann ich Selbstliebe praktizieren und aus der Verkrampfung weich werden. Selbstliebe als Grundlage für alles weitere. Metta-Praxis für ein oder zwei Jahre oder lebenslang ;-)
- Vertrauen in den Weg: es gibt die Möglichkeit Dukkha zu überwinden und in die weite zu kommen
- Es war wunderbar die 4 Brahmaviharas kennengelernt und schätzen gelernt zu haben! Herzlichen Dank!
- Mir und der Welt die Tiefe zurück geben
- Möchte mehr schauen, wann ich Mitgefühl zeigen / leben kann
- Zuflucht im eigenen Herzen finden (Brahmavihara)
- Was raubt mir Kraft , was gibt mir Kraft, Präsenz ist meine Tankstelle
- Metta im Alltag. Meine Mettasätze und die Mettapraxis vertiefen.
- Mitgefühl ist der Impuls, der mich ins Handeln bringt. Ich werde niemandem erlauben, mir meine Kraft zu nehmen.

- inne halten
- Metta weiter auf den Weg streuen.
- Das Positive in den Vordergrund stellen. Schön, dass wir Metta üben können.  
Vorsatz für die nächsten Wochen: Die Gleichmutsätze üben.
- Mitgefühl bringt uns ins Handeln!!
- das Mitgefühl und die Dankbarkeit für mich und andere als Geschenk mittragen, wo immer und wann es mir möglich ist
- Jeden Tag mir und den Menschen, denen ich (näher) begegne, einen guten Metta Gedanken widmen.
- Ich bin auf dem richtigen Weg. Sati schützt mein Herz. Tiefe Dankbarkeit dafür Sylvia begegnet zu sein und dass es jetzt die Community gibt. Es trägt mich :)
- Freundlichkeit + Mitgefühl, im Pärchen mit Weisheit und Sati weiterentwickeln und kultivieren
- was gibt mir Kraft weiter zu machen?
- die Tiefe der Meta-Praxis, Innehalten und mir gütig begegnen und damit in Die Welt gehen und in Verbundenheit zur Veränderung beitragen...
- Innehalten- Womit will ich heute gehen? Mitgefühl, Gleichmut, Metta, Mitfreude.
- Metta-Praxis als Urgrund allen Seins und Handelns, ich bin sehr sehr motiviert zu praktizieren.
- metta, metta
- Jeder Tag hat genügend Zeit für Metta und Mitgefühl und Innehalten
- Metta mit den neuen Erkenntnissen praktizieren
- Es ist doch immer wieder schön zu erkennen, dass Achtsamkeit die Grundlage für das Entwickeln der Brachmaviharas ist.
- und ich will das Mitgefühl für mich selbst finden
- Ich kann Glücksgefühle und Freude zulassen und empfinden auch wenn die Welt gerade auseinanderbricht (erscheint so als ob)
- Ich freue mich Metta weiter zu praktizieren und auch ganz aktiv ins tägliche Leben mit einzubringen.

- Ich hab eine ganz ganz schöne Vertiefung meiner Meditationen erfahren und mir ist die Alltagstauglichkeit von Metta so richtig bewusst geworden. Danke Sylvia und ihr alle!
- wie kostbar und wirkungsvoll Metta und Mitgefühl im Alltag sind.....und wie eigentlich leicht es zu praktizieren ist.....vielen lieben Dank, liebe Sylvia, fürs Erinnern, inspirieren und ermutigen!!!!!!!!!!!!
- Dass Metta nicht die "2. Wahl" in der Meditation ist. Das ist sowieso meine Erfahrung, dass Metta immer hilft.
- Wo ist heute meine Verweilstätte.
- Freundlichkeit und Innehalten und Benennen was innerlich passiert - das befreit
- Tiefe Dankbarkeit an alle
- Metta auf die Agenda bringen - in meinen Tagen, Kontexten, Begegnungen, meinem Tun ... und dieses auch ritualisieren ..die Ersatzbank ist auch eine tolle Idee, habe ich gerne im Chat schon gelesen :-)
- nicht identifizieren und verloren gehen.
- Vier Brahmaviharas als Notfallset - nach Innehalten, in Präsenz gehen, annehmen und dann ggf. mit Metta-Satz eigenes Herz versorgen
- Ich nehme mich an , das Leben an, wie ich bin ...wie es ist...
- Ich bin sehr reich beschenkt durch die Gemeinschaft dieser Challenge. für den Alltag möchte ich weiter Metta-Praxis weiter machen , Danke für alles an alle
- Vorträge nochmal hören - danke, dass das möglich ist
- Metta macht einfach glücklich!
- Das Innehalten im Alltag ist einfach der hit!!!!
- Verbundenheit
- mich an meine innere immer zur Verfügung stehende eigene Zuflucht erinnern
- Try to find more acceptance for myself in my metta practice
- Flügel aufspannen und los...

- Annehmen, was ist,....mir Trost schenken und im Mitgefühl erkennen, dass ich mit dem nicht allein bin und mit dem, was ich erkannt habe, in der Welt wirken
- Was der Geist denkt dahin folgt das Herz
- DANKE, DANKE, DANKE liebe Sylvia und Team
- Wir hatten Schweigeaustausch - ein tiefes Erleben.....
- Was wirklich zählt, ist der bewusst erlebte lebendige Moment. Es ist so schön, wenn mein Herz lächelt :)
- innen stark, außen weich!
- Immer wieder das Leid von Anderen sehen, mich jedoch nicht vermischen. Das Leid, die Tiefe auch von welchen, deren Haltung und deren Verhalten ich ablehne, bzw. mit dem ich nicht zurecht komme.
- Mein Ziel: ein weißes, weiches, erwachtes ♥
- Vielen Dank Sylvia,