



Metta Meditation

Metta – der Begriff stammt aus der mittelindischen Sprache Pali – heißt so viel wie Freundlichkeit, Freundschaft, liebende Güte.

Ziel der Metta Meditation ist es, liebende Güte und Freundlichkeit zu kultivieren und zwar unterschiedslos allen Wesen gegenüber, auch sich selbst gegenüber. Es geht nicht darum, bestimmte Gefühle zu empfinden, sondern in einer offenen, wohlwollenden Haltung zu praktizieren und zu beobachten, welche Gedanken und Gefühle während der Meditation auftauchen.

Grundsätzlich: In der Tradition fängt man an, sich selbst die freundlichen Wünsche zuzusprechen. (Wem das zu schwer fällt, kann mit einem Wohltäter/einer Wohltäterin beginnen. Diese Person müssen wir nicht unbedingt persönlich kennen, es kann jemand sein, der/die aus der Ferne auf unser Leben einen positiven Einfluss hatte. Aber probiere auf alle Fälle zunächst aus, wie es sich anfühlt, wenn du dir selbst die guten Wünsche zusprichst.)

Die Sätze werden nacheinander angepasst für einen uns nahestehenden Menschen, für jemanden, den wir flüchtig kennen/wahrnehmen (Kassiererin im Supermarkt, Busfahrer), jemanden, mit dem wir Schwierigkeiten haben, und für alle fühlenden Wesen. In der Tradition werden die Sätze einzeln geübt und teilweise über Wochen und Monate hinweg.



Praxis: Suche einen ruhigen Ort, richte dich im Sitzen (oder Stehen oder Liegen) ein. Setze dir einen zeitlichen Rahmen für die Übung.

Nimm ein paar bewusste ruhige Atemzüge, folge mit der Aufmerksamkeit dem Atem. Dann stell dir dich selbst vor. Schau auf dich, wie ein mit dir liebevoll verbundener Mensch auf dich schauen würde. Denke an eine Eigenschaft, die du an dir magst oder eine Sache, die du gut gemacht hast. Schau wohlwollend auf dich.

Sprich innerlich die folgenden Sätze, in einem Rhythmus, der dir angenehm ist. Lass dir Raum zwischen den Sätzen für die Beobachtung, was während der Meditation entsteht. Du musst nicht alle Sätze auf einmal benutzen. Du kannst eine Woche (oder länger) nur mit dem ersten Satz üben, danach mit dem zweiten usw.

Gegen Ende der Meditation löse dich bewusst von den Sätzen, kehre mit deiner Aufmerksamkeit zum Atem zurück, beende die Meditation.

Sätze:

Möge ich glücklich sein.

Möge ich gesund sein.

Möge ich geborgen sein.

Möge ich in Frieden leben.

Mögen alle Wesen glücklich sein!