

Metta-Meditation

Der Begriff „Metta“ bedeutet: „All Güte“ oder „Freundlichkeit“ und steht auch für Nächstenliebe
Die Metta-Meditation ist eine der ältesten Formen der buddhistischen Meditation
Ziel ist das Erreichen einer wohlwollenden Haltung gegenüber allen fühlenden Wesen

Ablauf:

Folgende 4 Sätze werden nacheinander in einer ruhigen meditativen Haltung gesprochen:
(in der Gruppe lautlos, daheim gerne laut oder auch als Singsang – probiere es einfach aus)

möge ich glücklich sein
möge ich in Frieden leben
möge ich gesund sein
möge ich in Leichtigkeit / unbeschwert leben

Die Sätze wiederholst du einige Male. Denke anschließend an einen lieben Menschen oder ein Tier,
an jemanden, bei dem dir das Herz ungetrübt aufgeht und sprich folgende 4 Sätze:

mögest du glücklich sein
mögest du in Frieden leben
mögest du gesund sein
mögest du in Leichtigkeit / unbeschwert leben

Nach einigen Wiederholungen denkst du an einen „neutralen“ Menschen oder ein Tier,
jemanden den du gar nicht kennst und z.B. gerade auf der Straße gesehen hast
Dann sprichst du die 4 Sätze an dieses Wesen gerichtet

Nach einigen Wiederholungen denkst du nun an einen „herausfordernden“ Menschen oder ein Tier
Wichtig ist, dass hierbei das Wesen im Vordergrund steht mit seinen Hoffnungen, Ängsten
und Problemen – nicht der „Konflikt“. Die 4 Sätze sprichst du wieder einige Male an dieses Wesen

Zum Schluss, schließt du alle Wesen in die liebevollen / wohlwollenden Gefühle mit ein
Dich selbst, alle die du bereits genannt hast und all diejenigen, die dir gerade in den Sinn kommen
Dehne es immer weiter aus – auf alle Lebewesen in dem Raum, der Stadt, dem Land...
bis du schließlich die ganze Erde bzw. das ganze Universum einschließt

mögen wir (möget ihr) glücklich sein
mögen wir (möget ihr) in Frieden leben
mögen wir (möget ihr) gesund sein
mögen wir (möget ihr) in Leichtigkeit / unbeschwert leben