Metta Meditation

Anleitung für die Metta-Meditation

1. Finde einen ruhigen Ort für deine Meditation und setze dich bequem auf ein Meditationskissen oder auf einen Stuhl, wenn das für dich angenehmer ist.

2. Schließe deine Augen und konzentriere dich zunächst auf deine Atmung. Wenn du dich ein wenig gesammelt hast und im gegenwärtigen Moment angekommen bist, starte mit der Metta-Meditation.

3. Sage dir dazu im Geist zunächst folgende Sätze:

„Möge ich glücklich sein.

Möge ich gesund sein und frei von Leid.

Möge ich frei sein von Hass und Gier.

Möge ich voller Ruhe, Frieden und Gelassenheit sein."

4. Suche dir als Nächstes eine Person, die dir nahesteht und die du gern hast. Sprich dann in Gedanken wieder mehrmals die Sätze:

„Mögest du glücklich sein.

Mögest du gesund sein und frei von Leid.

Mögest du frei sei von Hass und Gier.

Mögest du voller Ruhe, Frieden und Gelassenheit sein."

Versuche auch hier, dir die Person so gut es geht vorzustellen und ihr diese Dinge wirklich von Herzen zu wünschen.

5. Nun folgt eine Person, zu der du ein neutrales Verhältnis hast. Die du also weder besonders gern magst noch eher ablehnst. Sag wieder einige Male im Geist diese Sätze zu dieser Person.

„Mögest du glücklich sein.

Mögest du gesund sein und frei von Leid.

Mögest du frei sei von Hass und Gier.

Mögest du voller Ruhe, Frieden und Gelassenheit sein."

Metta Meditation

6. Nun kommt der schwierigste Teil – aber auch der wichtigste, wenn wir wirklich Metta, also liebende Güte entwickeln wollen: ein Mensch, den du nicht magst oder mit dem das Verhältnis sehr schwierig ist. Sprich nun in Gedanken wieder die Sätze und richte sie aus vollem Herzen an diese Person.

„Mögest du glücklich sein.

Mögest du gesund sein und frei von Leid.

Mögest du frei sei von Hass und Gier.

Mögest du voller Ruhe, Frieden und Gelassenheit sein.“

7. Wenn du magst, kannst du die Meditation noch etwas ausweiten und allen Menschen auf diesem Planeten die positiven Wünsche entgegenbringen.

8. Schließe danach in Ruhe die Meditation ab. Atme einige Male tief durch und öffne dann langsam und vorsichtig die Augen.

9. Versuche, das Gefühl von Metta den Tag über weiter zu kultivieren und immer wieder in dir zu spüren.