



Meditation zur Entwicklung von Herzengüte – Metta (Metta ist ein Pali-Wort – Pali ist die Sprachen, in welcher Buddhas Belehrungen erstmals schriftlich weitergegeben wurden) **Metta ist die Geistesqualität von Freundlichkeit, Sanftheit, Wohlwollen, Herzengüte, Annehmen Einschließen, nicht bewerten. Mit der Metta-Meditation kultivieren wir diese herzengütige Geisteshaltung uns selber gegenüber und später auch allen andern Lebewesen gegenüber.**

Die Geistesqualität von Achtsamkeit und Metta kann man nicht trennen. Richtig verstandene und kultivierte Achtsamkeit geschieht in einer Metta Haltung und ist ein Akt der Freundlichkeit uns selber gegenüber. Wir lernen uns selber freundlich, fürsorglich nicht wertend zu behandeln. Durch die Achtsamkeitspraxis sowie durch die formale Metta Praxis beginnt diese Art des Umgangs mit uns selbst langsam in die tiefsten Winkel unseres Wesens einzudringen. Dieser freundliche, nicht wertende Umgang mit uns selber ermöglicht uns immer mehr auch andern Lebewesen mit dieser annehmenden, nicht wertenden und gütigen Herzeshaltung zu begegnen. Annehmend mit dem zu sein, was immer gerade präsent ist – und nicht mehr. Es bringt nichts, uns selber zu verurteilen, wenn wir nicht in einer liebevollen, freundlichen Stimmung sind. Mit der Geisteshaltung von Metta sind wir uns selber in jeder Situation immer wieder die beste Freundin, der beste Freund. Egal, wie wir uns gerade fühlen und wie wir denken. Mit Metta sagen wir ja zu unserer ganzen Unvollkommenheit. Das hat nichts mit Verleugnung oder Rechtfertigung unfreundlicher oder nicht wünschenswerter Handlungen zu tun, sondern mit Fürsorge und Mitgefühl uns selbst gegenüber - auch dann, wenn wir mit schwierigen und vielleicht unerwünschten Aspekten in uns, in Kontakt kommen. Versuche diese Woche, dir etwas Zeit zu nehmen, um mit dir selbst

zu sitzen, als ob du dir selber die beste Freundin, bzw. der beste Freund wärst. Ruhe mit deinem Gewahrsein in der Herzgegend. Lass die Herzgegend weich und warm werden. Experimentiere auch damit, wie es ist, wenn du dich selber sanft in der Herzgegend berührst. Wenn du möchtest, stelle dir eine wunderschöne Farbe vor, die die sich langsam in deinem Herz Raum ausbreitet und diesen ausfüllt. Erlaube dir alle Gefühle und Gedanken kommen und gehen zu lassen und versuche in dieser Metta-Haltung zu ruhen. Finde für dich einen, zwei oder drei Metta-Sätze, die dich im Moment emotional ansprechen und sich richtig anfühlen, wie beispielsweise:

„Möge ich sicher und beschützt sein“

„Möge ich glücklich und gesund sein“

„Möge ich froh und unbeschwert leben“

Finde Worte, die sich stimmig für dich anfühlen. Wenn du möchtest, kannst du beginnen, indem du Kontakt mit der Qualität von Metta aufnimmst. Du kannst dich an etwas „Gutes“ von dir selber erinnern. Das kann eine Eigenschaft, eine Tat, ein Wort oder was immer sein. Oder du kannst versuchen dich an eine Situation zu erinnern, in welcher dir jemand (vielleicht als du ein kleines Kind gewesen bist), diese freundliche Herzensgüte entgegenbrachte. Du kannst dir auch vorstellen, dass diese Quelle der Herzens-Güte in deinem „Herz Raum“ ist. Mit jedem Metta-Satz den du lautlos und langsam zu dir selber sprichst, strömt diese freundliche, wohlwollende, heilende und fürsorgliche Energie langsam durch deinen Körper. Versuche dir vorzustellen wie alle Organe, die Haut, die Knochen die Zellen mit dieser gütigen, lichten Energie durchdrungen und erfüllt werden.

Diese Art des Übens kann sich vielleicht fremd, unbeholfen oder wenig authentisch anfühlen. Alles darf sein. Gib dir etwas Zeit, um mit der Metta-Meditation etwas zu üben und zu experimentieren. Diese Art des Arbeitens mit uns selber, erlaubt uns, wieder in Kontakt mit der Herzensgüte zu kommen, die in jedem von uns schlummert und uns wieder neu darin niederzulassen. So können wir beginnen, mit uns selber wieder liebevoller, freundlicher und annehmender zu sein. Nur wenn wir uns selber in unserer ganzen Unvollkommenheit annehmen können, wird es uns auch möglich andern Lebewesen mit dieser freundlichen gütigen Haltung zu begegnen.

Wenn du Sätze für dich gefunden hast, die sich einigermaßen richtig anfühlen, übe über längere Zeit mit diesen Sätzen.

Traditionelle Sätze:

- Möge ich sicher und geschützt sein (von allen inneren und äußeren Gefahren)
- Möge ich glücklich sein
- Möge ich gesund sein. (oder, möge ich trotz meiner Krankheit unbeschwert leben)
- Möge ich froh und unbeschwert leben

Andere mögliche Sätze:

Lange Version:

- Möge ich glücklich und froh sein
- Möge ich gesund sein in Körper und Geist
- Möge ich in Sicherheit und Frieden leben
- Möge ich heiter und unbeschwert leben
- Möge ich frei sein von Feindseligkeit und Zorn
- Möge ich mit Herzenswärme erfüllt sein
- Möge ich frei sein von Kummer und Gram
- Möge ich lernen, mich mit Augen des Verstehens und der Liebe anzuschauen
- Möge ich mich annehmen, so wie ich bin
- Möge ich geliebt sein

Kurze Version:

- Möge ich glücklich sein
- Möge ich gesund sein
- Möge ich froh sein

Möglich ist auch, alle Wünsche in einen Satz zu fassen, wie zum BSP:

- Möge ich sicher, gesund und unbeschwert leben

Benütze deine eigene Kreativität und achte darauf, Sätze zu finden, die leicht auch für andere Lebewesen gesagt werden können.