

Meditation zur Kultivierung von Mitgefühl

Meditation zur liebenden Güte (Metta)

1. Ankommen

Du nimmst eine bequeme Meditationshaltung ein, in der Du Dich entspannt und ruhig zugleich fühlst. Entweder im Sitzen oder im Liegen. Du schließt die Augen.

Du wirst Dir Deines Körpers bewusst und tastest mit Deiner Aufmerksamkeit die Bereiche Deines Körpers ab, die Kontakt zum Boden haben.

2. Ein Gefühl von Güte und Freundlichkeit in Dir aufsteigen lassen

Du lässt Sie ein Gefühl von Güte und Freundlichkeit in Deinem Körper aufsteigen. Die Erinnerung an eine geliebte Person oder ein Haustier kann dieses Gefühl „nähren“ helfen.

3. Dein „Herz“ wahrnehmen und Weite und Offenheit dorthin bringen

Du wanderst mit Deiner Aufmerksamkeit zu dem Bereich in Deinem Körper, den Du Dein Herz nennst. Das muss nicht der Bereich sein, wo Dein wirkliches Herz liegt. Du lässt diesen Bereich offen und weit werden.

4. Freundlichkeit auf Dich selbst richten

Du richtest nun die Freundlichkeit auf Dich selbst. Vielleicht stellst Du Dir dich selbst vor, in einer Lebensphase, in der Du Dich sehr wohl gefühlt hast. Du kannst Dich innerlich mit Deinem Namen ansprechen.

5. Wünsche an sich selbst richten

Du richtest Wünsche an Dich, indem Du gedanklich Sätze „aus sprichst“ und diese Sätze ein paar Mal wiederholst. Du kannst Dich auch in der Du Form ansprechen.

Du kannst mit diesen Sätzen experimentieren. Sprich die Sätze langsam und lass eine Pause dazwischen. Wenn diese Sätze in Deinem Inneren keine Resonanz auslösen, kannst Du andere Sätze ausprobieren oder sinngemäß anders formulieren. Die Sätze sollten knapp und kurz, positiv formuliert sein. Wenn ein Satz in Dir positive Empfindungen auslöst bzw. im tiefsten inneren Widerhall entsteht, kannst Du diesen Satz ein Paar mal wiederholen.

Möge ich glücklich sein.

Möge ich Frieden und Gelassenheit erfahren.

Möge ich Freundlichkeit und Leichtigkeit erfahren.

Möge ich frei sein, von Schmerzen und Angst.

Möge ich glücklich sein.

6. Wünsche an eine nahe stehende Person richten

Du stellst Dir in Gedanken eine Person vor, die Dir nahe steht und die gutes für Dich getan hat. Du richtest dieses Gefühl von Freundlichkeit und diese Wünsche nun gedanklich an eine Person die Dir nahe steht.

Mögest Du glücklich sein.
Mögest Du Frieden und Gelassenheit erfahren.
Mögest Du Freundlichkeit und Leichtigkeit erfahren.
Mögest Du frei sein, von Schmerzen und Angst.
Mögest Du glücklich sein.

7. Wünsche an eine Person richten, mit der Du „Schwierigkeiten“ hast

Stell Dir in Gedanken eine Person vor, mit der Du Probleme oder Schwierigkeiten hast. Du richtest dieses Gefühl von Freundlichkeit und diese Wünsche nun gedanklich an diese Person.

Mögest Du glücklich sein.
Mögest Du Frieden und Gelassenheit erfahren.
Mögest Du Freundlichkeit und Leichtigkeit erfahren.
Mögest Du frei sein, von Schmerzen und Angst.
Mögest Du glücklich sein.

8. Wünsche an alle Menschen, Tiere und Pflanzen richten

Du richtest dieses Gefühl von Freundlichkeit und diese Wünsche nun gedanklich an alle Menschen, Tiere und Pflanzen.

Möget Ihr glücklich sein.
Möget Ihr Frieden und Gelassenheit erfahren.
Möget Ihr Freundlichkeit und Leichtigkeit erfahren.
Möget Ihr frei sein, von Schmerzen und Angst.
Möget Ihr glücklich sein.

Du nimmst wieder Kontakt zu Deiner Atmung auf, spürst den Kontakt Deines Körpers zum Boden/zur Sitzunterlage und beendest langsam diese Übung.