

Metta-Meditation – Liebende Güte

Setz oder leg dich nun an einen ganz bequemen Platz. Schließ die Augen und atme einige Male bewusst ein und aus. Lass immer mehr los. Und mit jedem Loslassen öffne auch immer mehr dein Herz. Du kannst dir vorstellen, dass die Sonne auf dein Herz, deinen Brustraum strahlt und der Bereich deines Herzens mit Licht und Wärme erfüllt wird. Vielleicht kannst du sogar spüren, wie diese Wärme dein Herz öffnet.

Komme immer mehr bei dir an und wenn ich dir jetzt die Sätze der Metta Meditation vorschlage, dann sprich sie innerlich für dich nach.

Möge ich glücklich sein – atme ein und wieder aus und lass die Worte mit jedem Atemzug tiefer in dein Herz – möge ich glücklich sein.

Möge ich mich sicher und geborgen fühlen - atme. Möge ich mich sicher und geborgen fühlen. Und auch hier atme hinein und fühle.

Möge ich gesund sein. Möge ich gesund sein. Möge ich sorgenfrei leben. Nimm diesen Satz in dein Herz auf, atme.

Und wenn diese Sätze dein Herz geöffnet haben, dann wiederhole sie nochmal für dich, gerne auch mehrmals.

Suche dir jetzt einen Menschen aus, den du sehr gerne hast, einen Menschen, den du vielleicht sogar liebst, einen Menschen, dem du das gleiche genauso wünschst und vor deinem geistigen Auge stell dir jetzt diesen Menschen vor und dann sagst du ihm diese Sätze:

Mögest du glücklich sein. Und atme für ihn diesen Satz ein und wieder aus – mögest du glücklich sein.

Mögest du dich sicher und geborgen fühlen. Mögest du dich sicher und geborgen fühlen.

Seite 2 Metta

Mögest du gesund sein. Mögest du gesund sein. Mögest du sorgenfrei leben. Nimm diesen Satz in deinem System auf und vertraue darauf, dass er bei diesem Menschen ankommt.

Nun gehen wir einen Schritt weiter und du nimmst dir einen Menschen, dem du neutral gegenüberstehst oder jemanden, von dem du glaubst, dass er deiner guten Wünsche bedarf oder jemand der einsam ist oder leidgeprüft ist, vielleicht weil er genau diese Wünsche braucht. Das kann ein Nachbar sein, eine Kollegin oder Kollege. Wenn du niemanden hast, dem du so neutral gegenüberstehst, dann kannst du auch eine Menschengruppe nehmen, vielleicht Kinder im Waisenhaus oder ältere Menschen, die alleine sind. Und egal wen, auch diese Menschen nimmst du jetzt vor dein geistiges Auge und sagst ihnen die gleichen Sätze:

Mögest du glücklich sein, atme. Mögest du glücklich sein.

Mögest du dich sicher und geborgen fühlen. Atme ein und wieder aus. Mögest du dich sicher und geborgen fühlen.

Und wir gehen weiter, lass dein Herz weit geöffnet:
Mögest du gesund sein. Mögest du gesund sein.

Und der letzte Satz:
Mögest du sorgenfrei leben, mögest du sorgenfrei leben.

Und dann verabschiede auch diesen Menschen mit all den guten Wünschen, die du ihm mitgegeben hast.

Jetzt kommt wohl der schwerste Teil, aber vertraue darauf, es ist der, der am meisten heilt und der unsere Welt am meisten heilt.

Seite 3 Metta

Erinnere dich an einen Menschen, der dir Leid zugefügt hat, der dich vielleicht mit Worten oder Taten verletzt hat, einen Menschen, der dir nicht gut gesonnen war, mit dem du vielleicht noch im Streit oder Groll verbunden bist. Dieser Mensch hat vielleicht selber gelitten. Wir wissen nicht, was er erlebt hat und was ihn dazu gebracht hat, diese Dinge zu tun. Wir sind in der liebenden Güte und es geht nicht darum, es klein zu sprechen was geschehen ist, es ungeschehen zu machen, es geht darum uns zu heilen. Es geht darum, die Welt zu heilen und darum diese Gedanken, diesen Groll aus unserem System zu entlassen, denn es zerstört unsere Zellen und das wollen wir nicht. Und darum lass diesen Menschen jetzt vor dein geistiges Auge treten, sei stark, dein Herz ist groß und weit geöffnet und du hast Liebe und Mitgefühl in dir. Also sprich auch zu ihm oder zu ihr:

Mögest du gesund sein – atme ein und wieder aus.

Mögest du glücklich sein. Mögest du glücklich sein.

Mögest du dich sicher und geborgen fühlen. Mögest du dich sicher und geborgen fühlen.

Und mögest du sorgenfrei leben. Und bei dem letzten Satz schau ihm oder ihr noch einmal tief in die Augen voller Mitgefühl und liebender Güte. Und jetzt darfst du diesen Menschen wieder gehen lassen.

Und die letzten Schritte drücken dein Wohlwollen für die ganze Welt aus:

Mögen alle Wesen glücklich sein –atme ein und wieder aus. Mögen alle Wesen glücklich sein.

Mögen alle Wesen glücklich sein. Namaste.