

Metta-Meditation

Anleitung & Text zum Vorlesen

Für Anfänger: Diese kurze Loving-Kindness-Meditation führt Sie Schritt für Schritt von guten Wünschen für sich selbst über andere Menschen bis zu allen Lebewesen. Planen Sie etwa 10 Minuten ein - ohne Leistungsdruck und ohne ein bestimmtes Gefühl erzwingen zu müssen.

Die 4 Metta-Sätze

Es gibt nicht die einzig verbindlichen vier Formulierungen. Entscheidend ist die wohlwollende Absicht. Diese einfache deutsche Fassung eignet sich gut für den Einstieg:

Möge ich glücklich sein.

Möge ich mich sicher und geborgen fühlen.

Möge ich gesund sein.

Möge ich mit Leichtigkeit leben.

So funktioniert die Übung

1. Bei sich selbst beginnen

Sprechen Sie die vier Wünsche zunächst innerlich zu sich selbst.

2. Nahestehende Person

Denken Sie an einen Menschen, für den Ihnen Wohlwollen leichtfällt. Aus „ich“ wird „du“.

3. Neutrale Person

Wählen Sie jemanden, dem Sie begegnen, zu dem Sie aber keine besondere Beziehung haben.

4. Schwierige Person

Beginnen Sie mit einem leichten Konflikt. Sie müssen nichts entschuldigen oder verzeihen.

5. Alle Lebewesen

Weiten Sie die guten Wünsche zum Abschluss über einzelne Personen hinaus aus.

10-Minuten-Metta-Meditation zum Vorlesen

Lesen Sie langsam. Lassen Sie zwischen den einzelnen Wünschen jeweils einige Sekunden Pause.

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Schließen Sie die Augen und nehmen Sie einige ruhige Atemzüge.

Spüren Sie einen Moment, wie Sie gerade hier sitzen oder liegen. Sie müssen nichts leisten und nichts verändern.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf sich selbst.

Möge ich glücklich sein.

Möge ich mich sicher und geborgen fühlen.

Möge ich gesund sein.

Möge ich mit Leichtigkeit leben.

Lassen Sie die Sätze einen Moment nachwirken.

Denken Sie jetzt an einen Menschen, der Ihnen nahesteht. Stellen Sie sich diese Person vor und richten Sie dieselben Wünsche an sie:

Mögest du glücklich sein.

Mögest du dich sicher und geborgen fühlen.

Mögest du gesund sein.

Mögest du mit Leichtigkeit leben.

Denken Sie anschließend an einen Menschen, dem Sie im Alltag begegnen, ohne ihn besonders gut zu kennen.

Auch dieser Mensch kennt Wünsche, Sorgen und schwierige Tage.

Mögest du glücklich sein.

Mögest du dich sicher und geborgen fühlen.

Mögest du gesund sein.

Mögest du mit Leichtigkeit leben.

Metta für schwierige Menschen

Wenn es sich heute richtig anfühlt, denken Sie an einen Menschen, mit dem Sie Schwierigkeiten haben. Sie müssen nichts entschuldigen, vergessen oder gutheißen. Versuchen Sie lediglich, auch diesem Menschen grundsätzliches Wohlergehen zu wünschen.

Mögest du glücklich sein.

Mögest du dich sicher und geborgen fühlen.

Mögest du gesund sein.

Mögest du mit Leichtigkeit leben.

Metta für alle Lebewesen

Weiten Sie den Wunsch nun über einzelne Menschen hinaus aus:

Mögen alle Menschen und Lebewesen glücklich sein.

Mögen sie sicher und geborgen sein.

Mögen sie gesund sein.

Mögen sie mit Leichtigkeit leben.

Zum Abschluss: Atmen Sie noch einmal ruhig ein und aus. Spüren Sie Ihren Körper und den Raum um sich herum. Bewegen Sie langsam Finger und Zehen. Wenn Sie soweit sind, öffnen Sie die Augen.

Wenn Metta schwerfällt

- **Die Sätze wirken künstlich?** Formulieren Sie sie so um, dass sie sich natürlicher anfühlen.
- **Sie empfinden nichts?** Das ist in Ordnung. Metta ist keine Gefühlsprüfung.
- **Metta für sich selbst fällt schwer?** Beginnen Sie mit einem Menschen, für den Wohlwollen leichtfällt.
- **Eine schwierige Person löst starke Gefühle aus?** Lassen Sie sie weg oder wählen Sie einen leichteren Konflikt.

Hinweis: Metta-Meditation ist eine persönliche Meditationspraxis und kein Ersatz für medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Karrierebibel.de - einfach erklärt, praktisch angewendet.