

Die Medi(t)ation der Freundlichkeit [Metta]

Bevor ich mit der Reflexion beginne, achte ich wohlwollend auf meinen Atem bis sich mein Körper und mein Geist ruhig anfühlt.

1. Freundlichkeit auf mich gerichtet

Nun lenke ich meine Aufmerksamkeit auf mich selbst als Person und entwickle **Wohlwollen** mir gegenüber:

Wie gut tut es mir doch, wenn ich Positives erfahre, verstanden werde, gesund bin, andere Menschen mir Respekt und Verständnis entgegenbringen, wenn ich frei von Gefahren bin, frei von Schwierigkeiten, wenn man auf meine Fehler mit Nachsicht reagiert, mir vergibt, mir zuhört, wenn ich geliebt werde, wenn ich die guten Früchte meiner Bemühungen ernte, wenn ich mit Weisheit und Genügsamkeit die Veränderungen des Lebens meistere. Darin möchte ich gerne durch mich selbst und andere bestärkt werden.

Möge ich glücklich sein,
frei von Leiden und Schmerz,
frei von Feindschaft,
frei von Bedrückung,
frei von Schwierigkeiten.

Möge ich in Frieden leben und gut für mich sorgen.
Möge ich mit Weisheit die Veränderungen des Lebens meistern.

2. Freundlichkeit auf meine Angehörigen gerichtet

Jetzt schaue ich innerlich auf meine Lieben, meine Familie, meine Freunde. Ich mache mir bewusst, dass auch diese mir nahestehenden Menschen glücklich sein möchten:

Auch ihnen tut es doch so gut, wenn sie Positives erfahren, verstanden werden, gesund sind, andere Menschen ihnen Respekt und Verständnis entgegenbringen, wenn sie frei von Gefahren sind, frei von Schwierigkeiten, wenn man auf ihre Fehler mit Nachsicht reagiert, ihnen vergibt, ihnen zuhört, wenn sie geliebt werden, wenn sie die guten Früchte ihrer Bemühungen ernten, wenn sie mit Weisheit und Genügsamkeit mit den Veränderungen des Lebens umgehen können. Auch ich möchte sie stets darin bestärken können.

Mögen meine Angehörigen und Freunde glücklich sein,
frei von Leiden und Schmerz,
frei von Feindschaft,
frei von Bedrückung,

frei von Schwierigkeiten.
Mögen sie in Frieden leben und möge auch ich gut für sie sorgen.
Mögen sie mit Weisheit die Veränderungen des Lebens meistern.

3. Freundlichkeit auf meine Umgebung gerichtet

Dann konzentriere ich mich auf meine Nachbarn, meine Kollegen, meine direkten Mitmenschen, die ich zum Teil gar nicht so gut kenne. Ich mache mir bewusst, dass auch diese mir nicht so nahestehenden Menschen glücklich sein möchten:

Auch ihnen tut es doch so gut, wenn sie Positives erfahren, verstanden werden, gesund sind, andere Menschen ihnen Respekt und Verständnis entgegenbringen, wenn sie frei von Gefahren sind, frei von Schwierigkeiten, wenn man auf ihre Fehler mit Nachsicht reagiert, ihnen vergibt, ihnen zuhört, wenn sie geliebt werden, wenn sie die guten Früchte ihrer Bemühungen ernten, wenn sie mit Weisheit und Genügsamkeit mit den Veränderungen des Lebens umgehen können. Auch ich möchte sie darin bestärken können.

Mögen die Menschen meiner Umgebung glücklich sein,
frei von Leiden und Schmerz,
frei von Feindschaft,
frei von Bedrückung,
frei von Schwierigkeiten.
Mögen sie in Frieden leben und gut für sich sorgen.
Mögen sie mit Weisheit die Veränderungen des Lebens meistern.

4. Freundlichkeit auf für mich schwierige Menschen gerichtet

Danach wende ich mich einer Person zu, mit der ich Schwierigkeiten habe und nenne still in mir ihren Namen. Mir kommen Begegnungen, Geschehnisse und Worte in Erinnerung, die ich nun loslassen und annehmen will. - Dann mache ich mir bewusst, dass - so wie ich - auch diese Person zutiefst glücklich sein möchte und einen sehr guten Kern hat:

Gerade auch ihr tut es doch so gut, wenn sie Positives erfährt, verstanden wird, gesund ist, andere Menschen ihr Respekt und Verständnis entgegenbringen, wenn sie frei von Gefahren ist, frei von Schwierigkeiten, wenn man auf ihre Fehler mit Nachsicht reagiert, ihr vergibt, ihr zuhört, wenn sie geliebt wird, wenn sie die guten Früchte ihrer Bemühungen erntet, wenn sie mit Weisheit und Genügsamkeit mit den Veränderungen des Lebens umgehen kann. Auch ich möchte sie darin bestärken können.

Möge *diese Person (ich nenne still ihren Namen)* glücklich sein,
frei von Leiden und Schmerz,

frei von Feindschaft,
frei von Bedrückung,
frei von Schwierigkeiten.
Möge sie/er in Frieden leben und gut für sich sorgen.
Möge sie/er mit Weisheit die Veränderungen des Lebens meistern.

5. Freundlichkeit auf die ganze Welt gerichtet

Schließlich denke ich an die vielen unzähligen Menschen unseres Landes und der ganzen Welt. Die unzähligen fühlenden Wesen in den verschiedenen Himmelsrichtungen. Ich mache mir bewusst, dass - so wie ich - auch sie letztlich nur glücklich sein möchten:

Auch ihnen tut es doch so gut, wenn sie Positives erfahren, verstanden werden, gesund sind, andere ihnen Respekt und Verständnis entgegenbringen, wenn sie frei von Gefahren sind, frei von Schwierigkeiten, wenn man auf ihre Fehler mit Nachsicht reagiert, ihnen vergibt, ihnen zuhört, wenn sie geliebt werden, wenn sie die guten Früchte ihrer Bemühungen ernten, wenn sie mit Weisheit und Genügsamkeit mit den Veränderungen des Lebens umgehen können. Ich wünsche sehr, dass alle darin bestärkt werden.

Mögen alle Wesen glücklich sein,
frei von Leiden und Schmerz,
frei von Feindschaft,
frei von Bedrückung,
frei von Schwierigkeiten.
Mögen sie in Frieden leben und gut für sich sorgen können.
Mögen sie mit Weisheit die Veränderungen des Lebens meistern.

*(Wenn du willst, nimm dir die Zeit und durchdringe nun auf die gleiche Weise die ganze Welt auch mit **Mitfreude** [mudita], **Mitgefühl** [karuna] und **Gleichmut** [upekkha], d.h. Unparteilichkeit. Und dein eigener Geisteszustand wird genau zu dem, worauf du dich einstellst: Nichtunterscheidende Liebe.)*

Ich schließe nun meine Meditation mit diesen edlen Wünschen ab:

Mögen alle Wesen glücklich sein
und die Ursache des Glücks erkennen.
Mögen sie frei von Leiden sein
und die Ursache des Leidens erkennen.
Mögen sie das Glück erleben,
das völlig frei von Leiden ist.
Mögen sie in Gleichmut verweilen,
frei von Anhaftung und Ablehnung.