

ANLEITUNG: METTA-MEDITATION (ABGEWANDELT)



Anleitung für die Meditation im Sitzen.

Nimm eine aufrechte und bequeme Sitzhaltung ein, die es dir erlaubt, mehrere Minuten entspannt und ruhig zu verweilen. Lege deine Hände wie eine Schale in deinen Schoß. Dabei liegt die linke Hand unten und die rechte Hand liegt in der linken Hand. Beide Daumen berühren sich mit den Fingerspitzen, ggf. kannst du diese leicht aneinander pressen.

Wir konzentrieren uns zunächst auf unseren Atem und atmen ganz bewusst tief ein und aus (ca. 1 Minute Pause). Und während wir atmen, werden wir immer ruhiger und entspannter (ca. 30 Sekunden Pause). Die Gedanken klären sich, und wir beginnen nun zuerst einmal für uns selbst Güte entstehen zu lassen...

Wir denken ganz tief in uns drin:

- Möge ich glücklich sein. Das wünsche ich mir selbst. (10 Sekunden Pause)

Jeder kann dies, auch wenn man noch so sehr leidet. Jeder kann so versuchen, das inneres Glück entsteht.

Wiederhole in deinem Inneren:

- Möge ich glücklich sein. Möge ich zufrieden sein. (5-10 Sekunden Pause)

Als Nächstes lassen wir Güte für alle Lebewesen entstehen. Wir denken ganz tief in unserem Herzen:

- Mögen alle Lebewesen glücklich sein, mögen sie zufrieden sein. (10 - 20 Sekunden Pause)

Die Güte für mich / dich selbst und die anderen sollen wir gleichmäßig aussenden und wünschen. Das ist wichtig, da es das Herzstück der Meditation ist.

ALEXANDRA GUDEREIT

+49 69 - 15613965 // alexandra@holistic-empowerment.com

WWW.HOLISTIC-EMPOWERMENT.COM

ANLEITUNG: METTA-MEDITATION (ABGEWANDELT)



Als Nächstes wollen wir gleichmäßig unsere Güte an alle Lebewesen – vertreten durch 4 Personen – einschließlich an dich/mich selbst verteilen:

- Zuerst sende ich Güte an mich selbst ... ich spüre, wie ich hier sitze und ich wünsche mir, dass ich glücklich und zufrieden bin. (Pause ca. 10 – 20 Sekunden)
- Als Nächstes stelle ich mir jemanden vor, den ich gern habe oder mag ... ich wünsche mir, dass er oder sie glücklich und zufrieden ist. (Pause ca. 10 – 201 Sekunden)
- Und jetzt sende ich Güte an an eine neutrale Person, ich gern und nicht gern habe. Ich wünsche mir, dass er oder sie glücklich und zufrieden ist. (Pause ca. 10 – 20 Sekunden)
- Zuletzt an jemanden, den ich nicht mag und vielleicht sogar etwas hasse. Ich wünsche mir, dass er oder sie glücklich und zufrieden ist. (Pause ca. 20 Sekunden)

Ich sende nun das Glück an alle 4 Personen gleichmäßig. Das ist nicht einfach aber ich versuche es.

An jemanden, den man nicht mag und ihm das gleiche Glück zu wünschen wie sich selbst zu geben – jemanden, den man mag und jemanden, zu dem man ein neutrales Verhältnis hat. Es geht darum, es zu versuchen. Wenn man regelmäßig jeden Tag übt, findet man niemanden mehr, den man nicht gern hat. Alle sind wie Freunde, wie Verwandte, wie Geschwister oder ein eigenes Kind.

Ich wünsche allen Lebewesen im Universum Glück.

- Mögen alle Lebewesen im Universum zufrieden sein. (Kurze Pause)

ALEXANDRA GUDEREIT

+49 69 – 15613965 // alexandra@holistic-empowerment.com

WWW.HOLISTIC-EMPOWERMENT.COM

ANLEITUNG: METTA-MEDITATION (ABGEWANDELT)



Als Nächstes sende ich Glück in alle Richtungen:

- Glück von meinem Gesicht aus nach vorne
- Glück von meinem Rücken aus nach hinten
- Nach rechts – ist Glück nach rechts
- Nach links – ist Glück nach links
- Nach vorne rechts – ist Glück nach vorne rechts
- Nach vorne links – ist Glück nach vorne links
- Nach hinten rechts - ist Glück nach hinten rechts
- Nach hinten links - ist Glück nach hinten links
- Nach oben - ist Glück nach oben
- Nach unten – ist Glück nach unten, wo ich sitze

Stell dir eine Lampe vor – statt des Lichts, das in alle Richtungen ausstrahlt, strahlst du Glück aus. Sende deine Glückwünsche um dich herum aus.

ALEXANDRA GUDEREIT

+49 69 - 15613965 // alexandra@holistic-empowerment.com

WWW.HOLISTIC-EMPOWERMENT.COM

ANLEITUNG: METTA-MEDITATION (ABGEWANDELT)



Sprecht die folgenden Worte und Wünsche in euerm Inneren nach:

- Möge ich glücklich sein,
- Mögen alle Lebewesen glücklich sein
- Ich sende Glück in alle Richtungen, um mich herum ohne Grenze.
- Glück für mich selbst
- Glück für alle Lebewesen
- Und ich strahle grenzenloses Glück aus.
- Ich lasse Glück in meinem Gefühl entstehen und schicke dieses Gefühl weit weg.

Und wiederhole diese Worte innerlich noch einmal:

- Möge ich glücklich sein,
- Mögen alle Lebewesen glücklich sein
- Ich strahle Glück in alle Richtungen um mich herum ohne Grenze aus.
- Ich wünsche mir selbst und allen Lebewesen Glück, ich lasse Glück in meinem Gefühl entstehen und sende es immer weiter weg.

Jetzt wiederholt jeder für sich diese Worte oder so wie es in den Sinn kommt. (5 Minuten)

ALEXANDRA GUDEREIT

+49 69 - 15613965 // alexandra@holistic-empowerment.com

WWW.HOLISTIC-EMPOWERMENT.COM