



METTA MEDITATION

MEDITATION DER LIEBENDEN GÜTE / LOVING KINDNESS

URSPRUNG UND BEDEUTUNG:

Metta (pali mettā; sanskrit maitrī ‚Freundschaft‘; engl. loving kindness) ist eines der 40 vom historischen Buddha Siddharta Gautama gelehrt Meditationsobjekte. Übersetzungen für metta sind: Freundlichkeit, Güte, aktives Interesse an Anderen, Liebe, Freundschaft, Sympathie. Metta wird häufig noch mit dem Terminus „liebende Güte“ oder „Allgüte“ übersetzt, da in den Augen mancher buddhistischer Autoren das Wort „Liebe“ zu stark mit Tendenzen des Habenwollens, also mit egoistischen Tendenzen behaftet ist.

Quelle: Wikipedia

MODERNE FORSCHUNG:

Die Wirksamkeit dieser Übung ist durch zahlreiche Forschungsbefunde empirisch untermauert. So belegte Barbara FREDRICKSON mit dieser Meditationsform ihre Broaden-and-Build-Theorie – sie steigerte tägliche positive Emotionen und im Anschluss daran etliche wichtige Ressourcen wie positive Beziehungen, erlebte soziale Unterstützung, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit, Sinnerleben und die körperliche Gesundheit (2008).

Quelle: ALH Fernstudien-Akademie, Studienbrief, Happiness Trainer

Ein kontrolliertes psychologisches Experiment an der Stanford University zeigte, dass selbst eine kurze Metta-Meditation von wenigen Minuten (bei in Metta-Meditation nicht geübten Personen) im Durchschnitt zu einem Gefühl größerer sozialer Verbundenheit mit und einer positiveren Einstellung gegenüber unbekanntem Personen führt.

Quelle: Wikipedia

Es gibt noch weitere Forschungen.

ANWENDUNGSBEREICH:

In dieser Meditation geht es darum, sich selbst und anderen mit Freundlichkeit, Offenheit und Mitgefühl zu begegnen. Dadurch entsteht ein Verbundenheitsgefühl. Gerade der Aspekte, sich selbst und Andere zu fördern, unterstützt das Wachstum der Selbstfürsorge.

Die Meditation wirkt zudem entspannend. Viele körperliche Überreaktionen können reduziert werden, z. B. Bluthochdruck. Es wird empfohlen, die Meditation über 4 bis 6 Wochen (oder dauerhaft), 2-4x wöchentlich zu praktizieren.





METTA MEDITATION

MEDITATION DER LIEBENDEN GÜTE / LOVING KINDNESS

MEDITATIONSPRAXIS- VORBEREITUNG:

-Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein. Du kannst auf einem Stuhl oder auf dem Boden sitzen, wichtig ist, dass deine Wirbelsäule angenehm aufrecht bleibt.

-Nimm ein paar tiefe Atemzüge.

-Nimm den Raum um dich herum wahr, die Geräusche, Gerüche, die Temperatur und mach dir bewusst, dass all diese Reize jetzt egal sind. Sie sind da, aber egal – es ist wie es ist.

-Schließe deine Augen. Die nächsten 14 Atemzüge dürfen tief, ruhig und weit sein. Atme von den Schultern bis in deine Beckenschale – Ein und Aus.

MEDITATIONSPRAXIS:

Sage nun zu dir selbst, in deinen Gedanken folgende Sätze. Spür dabei den Sinn der Sätze in deinem Körper.

1. Möge ich mich lieben
Möge ich sicher sein
Möge ich glücklich sein
Möge ich gesund sein
Möge ich in Leichtigkeit leben

2. Mögen alle Lebewesen sich selbst lieben
Mögen alle Lebewesen sich sicher fühlen
Mögen alle Lebewesen glücklich sein
Mögen alle Lebewesen gesund sein
Mögen alle Lebewesen in Leichtigkeit leben

2. Alternativ
Mögest du dich selbst lieben
Mögest du dich sicher fühlen
Mögest du glücklich sein
Mögest du gesund sein
Mögest du in Leichtigkeit leben



METTA MEDITATION

MEDITATION DER LIEBENDEN GÜTE / LOVING KINDNESS

FALLEN UND SCHWIERIGKEITEN:

Vielleicht ist dein Verstand die größte Bremse. Gerade wenn es darum geht, allen Lebewesen etwas zu wünschen. Wie soll das möglich sein? Die Meditation ist ein starker Wunsch. Wie wäre eine Welt, in der all diese 4 Eigenschaften Tatsache wären? Fang du jetzt damit an, ein Teil dieser Vision zu werden.

Viel Freude!



*Das Gegenstück zum äußeren Lärm ist
der innere Lärm des Denkens. Das
Gegenstück zur äußeren Stille ist innere
Stille jenseits der Gedanken.*

Eckhart Tolle

