

Metta Meditation Texte

Leitfaden & Texte zur Loving-Kindness-Meditation

by [Mantrastic](#)

Herzlich willkommen zu dieser tiefgehenden Praxis der Metta Meditation, auch bekannt als Meditation der Liebenden Güte. Diese uralte Technik stammt aus der buddhistischen Tradition und ist ein kraftvolles Mittel, um Liebe, Mitgefühl und Wohlwollen für dich selbst und andere zu fördern. Bevor wir starten, nimm dir einen Moment Zeit, um deine Absicht für diese Meditation festzulegen. Vielleicht möchtest du mehr Selbstliebe kultivieren, deine Beziehungen zu anderen verbessern oder einfach einen Moment der Ruhe in deinem hektischen Alltag finden. Was auch immer deine Absicht ist, bewahre sie im Herzen, während wir durch diese Praxis gehen.

Vorbereitung

1. **Ort:** Suche dir einen ruhigen und ungestörten Ort, an dem du dich für die Dauer dieser Meditation niederlassen kannst.
2. **Sitzposition:** Setze dich bequem, aber aufrecht hin, entweder auf einem Stuhl oder auf dem Boden. Lege deine Hände auf deinen Schoß oder deine Knie.
3. **Augen:** Schließe deine Augen sanft oder lasse sie halb geöffnet, den Blick auf einen Punkt vor dir gerichtet.
4. **Atmung:** Beginne, deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem zu lenken. Spüre, wie die Luft durch deine Nase eintritt und deinen Körper wieder verlässt. Lass alle Gedanken und Sorgen los und konzentriere dich ganz auf diesen Moment.

Konzentration und Ankommen

Jetzt, wo du dich vorbereitet hast, ist es Zeit, deinen Geist zu beruhigen und dich auf die bevorstehende Praxis zu konzentrieren.

1. **Atembewusstsein:** Lenke deine Aufmerksamkeit auf den Atem. Spüre, wie der Atem in deine Lungen einströmt und wieder herausfließt. Versuche, den Atem in seiner vollen Länge zu spüren, vom Einatmen bis zum Ausatmen.
2. **Körperliche Empfindungen:** Nimm wahr, wie sich dein Körper anfühlt. Spüre die Berührung des Bodens unter dir und die Luft um dich herum. Lass alle Spannungen los und gib dich dem Gefühl der Ruhe und des Friedens hin.

3. **Geistige Klarheit:** Wenn du bemerkst, dass dein Geist abdriftet oder von Gedanken abgelenkt wird, kehre sanft zu deinem Atem zurück. Es ist völlig normal, dass der Geist wandert; das Wichtigste ist, dass du ihn liebevoll zurück zum gegenwärtigen Moment führst.

4. **Zeit für Stille:** Lass nun eine kurze Phase der Stille zu. In dieser Zeit kannst du tief in dich hineinhorchen und dich auf die Energie der Liebe und des Mitgefühls einstimmen, die du gleich kultivieren wirst.

Selbstliebe

Jetzt, wo du ganz im gegenwärtigen Moment angekommen bist, beginnen wir mit der eigentlichen Metta-Meditation. Der erste und wichtigste Schritt ist, diese liebevollen Gedanken und Wünsche dir selbst zu senden. Oft ist es am schwierigsten, Mitgefühl und Liebe für uns selbst zu empfinden, aber es ist ein entscheidender Schritt, um wahre Liebe und Mitgefühl für andere kultivieren zu können.

Wiederhole im Geiste die folgenden Sätze, während du dich auf die Bedeutung jedes einzelnen Satzes konzentrierst:

- "Möge ich glücklich sein."
- "Möge ich gesund sein."
- "Möge ich sicher sein."
- "Möge ich frei von Leid sein."
- "Möge ich Liebe erfahren."
- "Möge ich inneren Frieden finden."
- "Möge ich mich selbst akzeptieren, so wie ich bin."
- "Möge ich frei von Selbstzweifeln sein."
- "Möge ich mich selbst lieben und schätzen."
- "Möge ich die Schönheit in jedem Moment erkennen."
- "Möge ich frei von Angst und Sorge sein."
- "Möge ich stets Mitgefühl für mich selbst haben."
- "Möge ich die Fähigkeit besitzen, meine Herausforderungen mutig zu bewältigen."
- "Möge ich immer die Freude des Lebens spüren."
- "Möge ich in Harmonie mit mir selbst leben."

Nimm dir Zeit, jeden Satz wirklich zu fühlen. Wenn dein Geist abdriftet, ist das völlig in Ordnung. Bringe ihn einfach sanft zurück zu diesen liebevollen Wünschen für dich selbst.

Natürlich, hier ist der nächste Abschnitt zum Thema "Liebe für einen guten Freund":

Liebe für einen guten Freund

Nachdem du dir selbst diese liebevollen Gedanken und Wünsche gesendet hast, ist es an der Zeit, diese Liebe auf einen guten Freund oder eine geliebte Person auszudehnen. Die Fähigkeit, Liebe und Mitgefühl für andere zu empfinden, beginnt oft mit der Fähigkeit, diese Gefühle für uns selbst zu haben. Daher ist dieser Schritt eine natürliche Fortsetzung der Selbstliebe.

Denke an einen guten Freund oder eine Person, die dir nahesteht, und wiederhole im Geiste die folgenden Sätze:

- "Mögest du glücklich sein."
- "Mögest du gesund sein."
- "Mögest du sicher sein."
- "Mögest du frei von Leid sein."
- "Mögest du Liebe erfahren."
- "Mögest du inneren Frieden finden."
- "Mögest du dich selbst akzeptieren, so wie du bist."
- "Mögest du frei von Selbstzweifeln sein."
- "Mögest du dich selbst lieben und schätzen."
- "Mögest du die Schönheit in jedem Moment erkennen."
- "Mögest du frei von Angst und Sorge sein."
- "Mögest du stets Mitgefühl für dich selbst haben."
- "Mögest du die Fähigkeit besitzen, deine Herausforderungen mutig zu bewältigen."
- "Mögest du immer die Freude des Lebens spüren."
- "Mögest du in Harmonie mit dir selbst leben."

Nimm dir auch hier Zeit, jeden Satz wirklich zu fühlen. Wenn dein Geist abdriftet, bringe ihn einfach sanft zurück zu diesen liebevollen Wünschen für deinen Freund.

Selbstverständlich, hier ist der nächste Abschnitt zum Thema "Liebe für eine neutrale Person":

Liebe für eine neutrale Person

Nachdem du liebevolle Gedanken und Wünsche für dich selbst und einen guten Freund gesendet hast, ist es an der Zeit, diese Energie der Liebe und des Mitgefühls auf eine neutrale Person auszudehnen. Dies ist eine Person, zu der du keine besondere emotionale Bindung hast, wie zum Beispiel ein Kassierer im Supermarkt, ein Nachbar oder jemand, den du auf der Straße gesehen hast.

Die Übung, Metta für eine neutrale Person zu senden, hilft dir, dein Mitgefühl und deine Liebe universeller zu machen, unabhängig von persönlichen Beziehungen oder Vorlieben.

Denke an eine neutrale Person und wiederhole im Geiste die folgenden Sätze:

- "Mögest du glücklich sein."
- "Mögest du gesund sein."
- "Mögest du sicher sein."
- "Mögest du frei von Leid sein."
- "Mögest du Liebe erfahren."
- "Mögest du inneren Frieden finden."
- "Mögest du dich selbst akzeptieren, so wie du bist."
- "Mögest du frei von Selbstzweifeln sein."
- "Mögest du dich selbst lieben und schätzen."
- "Mögest du die Schönheit in jedem Moment erkennen."
- "Mögest du frei von Angst und Sorge sein."
- "Mögest du stets Mitgefühl für dich selbst haben."
- "Mögest du die Fähigkeit besitzen, deine Herausforderungen mutig zu bewältigen."
- "Mögest du immer die Freude des Lebens spüren."
- "Mögest du in Harmonie mit dir selbst leben."

Auch hier gilt: Nimm dir Zeit, jeden Satz wirklich zu fühlen. Wenn dein Geist abdriftet, bringe ihn sanft zurück zu diesen liebevollen Wünschen für die neutrale Person.

Liebe für eine schwierige Person

Jetzt, wo du liebevolle Gedanken und Wünsche für dich selbst, einen guten Freund und eine neutrale Person gesendet hast, kommen wir zu einer der herausforderndsten, aber auch lohnendsten Phasen der Metta-Meditation: das Senden von Liebe und Mitgefühl an eine schwierige Person. Dies könnte jemand sein, mit dem du in der Vergangenheit Konflikte hattest, oder jemand, der dir aktuell Schwierigkeiten bereitet.

Es ist natürlich, Widerstand oder Unbehagen zu fühlen, wenn du an diese Person denkst. Aber erinnere dich daran, dass Metta-Meditation eine Übung in bedingungsloser Liebe ist, die auch die schwierigen Beziehungen in unserem Leben einschließt.

Denke an eine schwierige Person und wiederhole im Geiste die folgenden Sätze:

- "Mögest du glücklich sein."

- "Mögest du gesund sein."
- "Mögest du sicher sein."
- "Mögest du frei von Leid sein."
- "Mögest du Liebe erfahren."
- "Mögest du inneren Frieden finden."
- "Mögest du dich selbst akzeptieren, so wie du bist."
- "Mögest du frei von Selbstzweifeln sein."
- "Mögest du dich selbst lieben und schätzen."
- "Mögest du die Schönheit in jedem Moment erkennen."
- "Mögest du frei von Angst und Sorge sein."
- "Mögest du stets Mitgefühl für dich selbst haben."
- "Mögest du die Fähigkeit besitzen, deine Herausforderungen mutig zu bewältigen."
- "Mögest du immer die Freude des Lebens spüren."
- "Mögest du in Harmonie mit dir selbst leben."

Nimm dir Zeit, jeden Satz wirklich zu fühlen. Wenn dein Geist abdriftet oder Widerstand spürt, ist das okay. Bring ihn sanft zurück zu diesen liebevollen Wünschen für die schwierige Person.

Universelle Liebe

Nachdem du liebevolle Gedanken und Wünsche für dich selbst, einen guten Freund, eine neutrale Person und sogar eine schwierige Person gesendet hast, ist es nun an der Zeit, diese Energie der Liebe und des Mitgefühls auf alle Wesen auszudehnen. Dies ist der Höhepunkt der Metta-Meditation und ermöglicht es dir, dein Herz für die gesamte Welt zu öffnen.

Wiederhole im Geiste die folgenden Sätze, während du dir vorstellst, wie diese liebevolle Energie sich von dir aus über die ganze Welt ausbreitet:

- "Mögen alle Wesen glücklich sein."
- "Mögen alle Wesen gesund sein."
- "Mögen alle Wesen sicher sein."
- "Mögen alle Wesen frei von Leid sein."
- "Mögen alle Wesen Liebe erfahren."
- "Mögen alle Wesen inneren Frieden finden."
- "Mögen alle Wesen sich selbst akzeptieren, so wie sie sind."
- "Mögen alle Wesen frei von Selbstzweifeln sein."
- "Mögen alle Wesen sich selbst lieben und schätzen."
- "Mögen alle Wesen die Schönheit in jedem Moment erkennen."
- "Mögen alle Wesen frei von Angst und Sorge sein."
- "Mögen alle Wesen stets Mitgefühl für sich selbst haben."

- "Mögen alle Wesen die Fähigkeit besitzen, ihre Herausforderungen mutig zu bewältigen."
- "Mögen alle Wesen immer die Freude des Lebens spüren."
- "Mögen alle Wesen in Harmonie miteinander leben."

Nimm dir einen Moment Zeit, um die Auswirkungen dieser liebevollen Gedanken und Wünsche zu spüren. Stelle dir vor, wie sie sich wie Wellen im Ozean ausbreiten, von dir aus zu allen Wesen, die es gibt.

Weitere Informationen zur Metta-Meditation und anderen Meditationstechniken findest du auf meiner Webseite Mantrastic.de