

Metta-Meditation in alle Himmelsrichtungen

Wir können unsere liebende Güte weit über unseren persönlichen Bezugsrahmen hin ausdehnen und mit unserer Vorstellung unser Wohlwollen, unsere guten Wünsche in alle Himmelsrichtungen und an ausnahmslos alle Lebewesen schicken.

In der traditionellen Form beginnst du mit den Sätzen bei dir selber, dann mit nahestehenden Menschen, schliesst dann Menschen mit ein, denen du neutral gegenüberstehst, weitest dann dein Herz auch aus auf Menschen, die schwierig für dich sind.

Diese Anleitung hier ist verkürzt und beginnt bei dir selber, geht über zu einem nahestehenden Menschen und von da aus in alle Himmelsrichtungen.

Nimm eine bequeme Haltung ein und lass dich entspannt im Sitzen nieder.

Atme einige Male gut und tief ein und aus. Lass eventuelle Anspannungen in deinem Körper oder deinem Geist mit dem Ausatmen los.

Richte deine Aufmerksamkeit auf den Herzbereich und öffne mit deinem Atem sanft und liebevoll deinen Herz-Raum.

Beginne mit Sätzen der liebevollen Güte für dich selbst:

- „Möge ich glücklich sein“
- „Möge ich sicher und geborgen sein“
- „Möge ich gesund sein“
- „Möge ich mit Leichtigkeit leben“

Dehne dann deine Herzensqualität auch auf andere Menschen aus, zum Beispiel einen Freund, eine Freundin:

- „Mögest du glücklich sein“
- „Mögest du sicher und geborgen sein“
- „Mögest du gesund sein“
- „Mögest du mit Leichtigkeit leben“

Gehe über zu der Vorstellung, dass du deine liebende Güte in alle Himmelsrichtungen schickst. So wie eine Laterne, die ihr Licht auf alle Seiten hin ausstrahlt. Stell dir vor, dass überall Menschen und Lebewesen sind, nah und fern. Wenn du magst, kannst du auch die Tiere in deine Meditation mit einbeziehen. Menschen und Tiere, in den Häusern, draussen, im Wald, im Wasser, in der Luft.

Du kannst damit beginnen, dich innerlich nach Norden auszurichten und dir die Menschen/Lebewesen in deiner nahen nördlichen Umgebung vorzustellen. Die Menschen in deiner Nachbarschaft, dann die Menschen in den Häusern weiter weg, deinem Dorf oder deiner Stadt mit all den Menschen und Tieren, weiter nördlich die angrenzenden Länder, Deutschland, Dänemark, Norwegen usw. bis zum Nordpol.

- „Mögen alle Menschen/Lebewesen im Norden glücklich sein“
- „Mögen sie sicher und geborgen fühlen“
- „Mögen sie gesund sein“
- „Mögen sie mit Leichtigkeit leben“

Weiter nach Osten, die nahen Lebewesen deiner Umgebung in östlicher Richtung von dir, die weiter entfernten Menschen und Lebewesen in Österreich, Ungarn, Russland, naher und ferner Osten. Einschliesslich die Lebewesen im Meer, den Seen, Flüssen. Stell dir vor, wie die liebende Güte deines Herzens in diese Richtung fliesst und alle mit einschliesst:

- „Mögen alle Menschen/Lebewesen im Osten glücklich sein“
- „Mögen sie sich sicher und geborgen fühlen“

„Mögen sie gesund sein“
„Mögen sie mit Leichtigkeit leben“

Dann die Richtung Süden, Menschen in deiner nahen Umgebung südlich, weiter weg die Dörfer, Städte, Südkantone, Italien, alle Lebewesen im Mittelmeer, ganz Afrika, bis zum Südpol.

„Mögen alle Menschen/Lebewesen im Süden glücklich sein“
„Mögen sie sich sicher und geborgen fühlen“
„Mögen sie gesund sein“
„Mögen sie mit Leichtigkeit leben“

Richtung Westen, schicke deine Sätze der Güte und des Wohlwollens an alle Menschen und Lebewesen, die sich in westlicher Richtung von dir befinden. Die Menschen in der nahen Umgebung, weiter weg, in der Westschweiz, Frankreich, all die Lebewesen im Atlantik, Pazifik, Amerika.

„Mögen alle Menschen/Lebewesen im Westen glücklich sein“
„Mögen sie sich sicher und geborgen fühlen“
„Mögen sie gesund sein“
„Mögen sie mit Leichtigkeit leben“

Dann stellst du dir alle Lebewesen vor, die sich oberhalb von dir befinden, vielleicht in einem Stockwerk oben an dir, Lebewesen in der Luft, am Himmel. Die Vögel wie Schwalben, Bussarde. Oder Flugzeuge mit Menschen darin am Himmel über dir. Schicke auch diesen Lebewesen deine liebevolle Güte.

„Mögen alle Lebewesen oberhalb von mir glücklich sein“
„Mögen sie sich sicher und geborgen fühlen“
„Mögen sie gesund sein“
„Mögen sie mit Leichtigkeit leben“

Weiter gehst du mit der Vorstellung, dass alle Lebewesen, die sich unterhalb von dir befinden, glücklich sein mögen. Vielleicht Nachbarn die unter dir wohnen, Tiere, die in der Erde sind. Menschen die in Ländern unterhalb von dir auf der gegenüberliegenden Seite der Weltkugel leben. Australien, Neuseeland.

„Mögen alle Lebewesen, die unterhalb von mir sind glücklich sein“
„Mögen sie sich sicher und geborgen fühlen“
„Mögen sie gesund sein“
„Mögen sie mit Leichtigkeit leben“

Wenn du die liebende Güte in alle Himmelsrichtungen ausgedehnt hast, bleibe noch für eine Weile still sitzen.

Spüre in deinen Körper, in deinen Herzbereich hinein.

Nimm den weiten offenen Raum in deinem Körper und Herz wahr, der sich vielleicht ausgebreitet hat. Nimm wahr, wie die liebende Güte in dir ihr warmes Licht in alle Richtungen ausstrahlt.

Zum Abschluss nimm deine Körperhaltung wahr, deine Körpergrenzen, und den Kontakt, den du mit dem Boden oder der Unterlage hast.

Öffne dann sanft deine Augen und orientiere dich wieder zurück in den Raum, in dem du dich befindest.