



3.7. Metta-Meditation von Buddha

Buddha selbst lehrte seine Mönche die Metta-Meditation. **Metta** ist ein Wort aus dem Sanskrit (im Pali ebenfalls Metta) und wird meist mit „**liebende Güte**“ übersetzt.

Die Metta-Meditation ist eine kontemplative Praxis, die uns zur Vergebung und zur Entwicklung liebender Güte führt.

Dabei rezitieren wir Segenswünsche für bestimmte Personen und Personengruppen.

- Zunächst beginnen wir mit uns selbst.
- Dann folgen Menschen, die wir lieben oder gernhaben.
- Danach wenden wir uns neutralen Personen zu, zu denen wir keine besonderen Gefühle haben.
- Schließlich schließen wir sogenannte Feinde mit ein – also Menschen, die uns negativ gesinnt sind, uns verletzt oder geschadet haben.

Zusätzlich können auch bestimmte Personengruppen in die Segenswünsche einbezogen werden, z. B. alle Frauen, alle Männer, alle Reichen, alle Armen, alle Politiker oder alle Deutschen. Auch hier beginnen wir mit Gruppen, denen wir positiv gegenüberstehen, und weiten unser Herz dann auf Gruppen aus, bei denen wir schwierige Gefühle empfinden.

Durch dieses schrittweise Einbeziehen herausfordernderer Personen und Gruppen erweitern wir unser Herz und unsere Fähigkeit zu liebender Güte.

Die klassischen Segenswünsche lauten:

1. Möge (ich) frei sein von Gefahr.
2. Möge (ich) glücklich sein.
3. Möge (ich) körperlich gesund sein.
4. Möge (ich) leicht durchs Leben gehen.

Man kann sich auch eigene Varianten von Segenswünschen formulieren.

Dies ist nur eine sehr kurze und vereinfachte Einführung. Wer sich intensiver damit beschäftigen möchte, dem empfehle ich als praktische Anleitung das Buch „**Metta-Meditation - Buddhas revolutionärer Weg zum Glück**“ von **Sharon Salzberg**.

Source URL: <https://baum-des-lebens.org/node/459>