
Phase I

Gehe aus von der Körperentspannung oder richte deine Aufmerksamkeit auf angenehme körperliche Empfindungen.

Spüre in dir selber deine (unter Umständen zunächst kaum merkbaren) Gefühle von

- Wärme, Entspanntheit, Lebendigkeit, Wachheit
- Wohlbefinden, Freude, Zuversicht, Klarheit
- Selbstvertrauen, Stolz auf Eigenschaften, die du und andere an dir loben
- einer Blume, die in deinem Herzen wächst und Duft und Schönheit verströmt
- einer warmen, leuchtenden, nährenden Sonne, die deinen Körper und Geist mit goldenem Licht durchflutet
- Mut, Begeisterung, Glück, Genuss, Zuneigung, Liebe.

Spüre diese Gefühle, auch die ganz leisen, empfinde, genieße sie, folge ihnen, gehe in sie hinein, lass deine Bewusstheit eins mit ihnen werden, sammle sie und erlaube ihnen zu wachsen. Benutze auch deine Kreativität und Einbildungskraft, indem du

- dich an sehr schöne, beglückende Erlebnisse erinnerst und die damaligen Gefühle in dir zu neuem, kraftvollen Leben erweckst
- Bilder, Vorstellungen und Gedanken (wie: „möge ich glücklich/gesund/klar/zuversichtlich/erfolgreich/frei sein“) benutzt, die dein Wohlwollen und Freundlichkeit für dich selbst stärken.

Konzentriere dich auf diese Gefühle - lasse dich von ihnen erfüllen und begeistern; erlaube ihnen, deinen Geist zu kräftigen, zu beleben und zu erfrischen. Lasse alle diese

Gefühle zu einem verschmelzen, und gib dich vollständig in dieses kraftvolle Gefühl von Metta für dich selber hinein ...lass es immer weiter wachsen, indem du einfach darauf achtest, es wach erlebst, auskostest und genießt.



Phase II

Bleibe bei diesem Gefühl, während du langsam das Bild, die Vorstellung eines guten Freundes (eines Menschen, den du einfach gerne magst, ohne etwas von ihm/ihr zu begehren) in deinem Geist aufkommen lässt. Erlaube auch Gedanken an/ Gefühlen für den Freund aufzukommen, doch achte darauf, dass diese Vorstellungen, Gedanken und Gefühle nicht das Gefühl von Metta überdecken oder verdrängen. Lass das Bild des Freundes mit den Gefühlen von Metta verschmelzen, von ihnen durchfluten. Du brauchst nicht viel zu tun: wenn du achtsam auf deine Gefühle und auf das Bild des Freundes bleibst, werden deine Gefühle ganz natürlich auf das Bild zu antworten beginnen.

Nutze auch hier helfende Erinnerungen, Vorstellungen und Wünsche.

Meditation am Obermarkt - Workshop Meditation I - Blatt 5a

Lasse das Bild allmählich verblässen, doch bleibe beim Gefühl von Metta.



Phase III

Führe dann allmählich die Vorstellung einer neutralen, dir gleichgültigen Person ein und lasse dein - inzwischen starkes - Metta auf sie antworten. Erzwingen nichts! Vertraue der natürlichen Wirkung deiner Achtsamkeit und deines Metta. - Lasse allmählich das Bild der neutralen Person verblässen, doch bleibe beim Gefühl von Metta.



Phase IV

Führe allmählich das Bild einer ungeliebten Person ein, doch betrachte sie nicht zu sehr als deinen 'Feind', sondern in erster Linie als Mensch, und erlaube deinem

Metta, auf diesen ganzen Menschen zu antworten. - Falls alte negative Gefühle auftreten, zwinge sie nicht nieder, sondern wähle bewusst die positiven Gefühle als Objekte deiner Achtsamkeit. Nutze auch freundliche Gedanken und Vorstellungen als



Stützen des Metta. - Lasse nach einer Weile das Bild dieses Menschen verblässen und bleibe beim Gefühl des Metta in deinem Herzen.

Phase V

Führe dir noch einmal alle vier Personen - Freund/ Freundin, neutrale Person, ungeliebte Person und dich selbst - vor Augen und versuche dein Gefühl von Zuneigung für alle vier gleich stark werden zu lassen.

Dann stelle dir vor, wie ein immer größeres Netz von Menschen entsteht, die von Metta, grenzenlosem Wohlwollen, bedingungsloser Liebe erfüllt und untereinander verbunden werden ... fühlende Lebewesen aller Art und überall. Lass das Metta unbeschränkt wachsen und dein Herz vollkommen von allen Begrenzungen befreien.

