

Die Metta-Bhavana Meditation

Eine Einführung

Die Metta-Bhavana Meditation ist eine von zwei Meditationsarten, die wir in der Triratna-Gemeinschaft regelmäßig üben, in die wir einführen und die wir begleiten.

Diese Einführung gibt einen allgemeinen Überblick über den Sinn dieser Meditation und wie sie bei uns im Kern gelehrt wird. Die jeweilige aktuelle Durchleitung durch die Meditation kann unterschiedliche Schwerpunkte setzen und verschiedenen Themen nachgehen, die hier aber nicht angeführt werden. In dieser Einführung geht es darum, die Eckpfeiler dieser Meditation zu vermitteln.

Grundlegend geht es bei der Metta-Meditation darum, eine positive und offenherzige Einstellung uns selbst und der Welt gegenüber zu entfalten.

Im Pali, eine altindische Sprache, bedeutet Metta „Freund“; ein wahrer Freund, eine wahre Freundin sein - zu sich selbst und zum ganzen Universum. Bedingungslose Liebe, umfassende Freundlichkeit, Güte, Wohlwollen - das sind andere Begriffe, die gerne verwandt werden, um die Qualität von Metta, die wir in uns entwickeln wollen, zu umschreiben. Der Buddha hat diese Meditation gelehrt als Gegenmittel zu Furcht und Angst; Metta hilft uns, uns von unserem Gefühl der Isolation in der Welt zu befreien, uns zu öffnen für das Leben und uns verbunden zu fühlen mit dem Leben.

Die Meditationspraxis ist im Kern ganz einfach (aber nicht immer leicht umzusetzen): Man wünscht sich und allen anderen Lebewesen von Herzen alles Gute, indem man für sich selbst, für verschiedene Personen oder Personengruppen wohlwollende und unterstützende Sätze rezitiert.

- Möge ich glücklich sein.
- Möge ich gesund sein - körperlich und geistig.
- Möge ich sicher und geschützt leben.
- Möge ich unbeschwert leben.

Es gibt eine Reihe von anderen Formulierungen, z.B. „Möge ich frei von Leid sein und von den Ursachen des Leidens.“ oder „Möge ich lieben und geliebt werden.“ Wichtig ist, dass man inhaltlich und emotional Kontakt aufnehmen kann mit diesen Aussagen.

Diese Sätze rezitiert man immer wiederkehrend mit kurzen Pausen, in denen man sich auf die Aussage der Sätze besinnt (und nicht darüber innerlich diskutiert oder lange darüber nachdenkt). Dabei versucht man die jeweils angesprochene Person innerlich zu visualisieren bzw. ein Gefühl für diese Person zu halten.

Man richtet nach und nach diese Wünsche an verschiedene Personengruppen:

1. Metta für sich selbst
2. Metta für einen guten Freund, eine gute Freundin (nicht mit Sex oder abhängiger Liebe verwechseln!)
3. Metta für eine neutrale Person (ohne emotionale Bindung)

4. Metta für eine schwierige Person (nur soweit, wie du es zulassen kannst! Halte es leicht!)
5. Metta für a) alle oben angeführten Personen zusammen und b) nach und nach ausdehnend für alle Lebewesen im ganzen Universum.

BEACHTET:

Es geht nicht darum, andere Menschen zu verändern. (Ich wünschte, du würdest weniger arbeiten. Das würde dir wirklich gut tun.)

Es geht nicht darum, bei anderen eine Verhaltensänderung zu erwarten. (Die schaut mich immer noch so unfreundlich an.)

Es geht nicht darum Bedingungen zu stellen. (Ach, wenn du doch weniger reden würdest, dann könnten wir gute Freunde sein.)

Es geht nicht darum, ein wohliges Gefühl zu haben und ein Gefühl von ausstrahlender Liebe (obwohl sich das einstellen mag, was schön ist).

Es geht darum eine innere positive Einstellung zu fördern und hilfreiche und heilsame Intentionen zu unterstützen. Es geht darum, sich selbst zu verändern. (Und das wird sich auf deine Mitmenschen auswirken oder du wirst andere Seiten deiner Mitmenschen sehen können.)

Es geht darum, Samen zu pflanzen, die irgendwann blühend aufgehen werden. Das setzt Vertrauen in die Praxis voraus. Es gibt keine schnellen Resultate.

Diese Einführung ersetzt keine Einführung durch einen erfahrenen Meditierenden. Meditation muss gelebt und praktiziert werden, damit man sie wirklich versteht und damit sie wirklich wirkt.

Komm ins Gespräch mit anderen Meditierenden, stelle Fragen, erforsche oder berichte von deinen Erfahrungen.

Wenn du deine Meditationspraxis wirklich vertiefen möchtest, dann ist es für die meisten Menschen unabdingbar sich eine Auszeit zu nehmen und an einer längeren Meditationszeit (Retreat) teilzunehmen.

Möchtest du mehr dazu lesen, dann können wir dir die folgenden Bücher empfehlen:

- Sharon Salzberg: Metta Meditation. Buddhas revolutionärer Weg zum Glück. Arbor Verlag, 2003
- Die Metta-Bhavana. Übung und Kultivierung von liebender Güte. Erfahrungen und Erkenntnisse. Buddhistische Gemeinschaft Triratna 2013 (Erstveröffentlichung 1991)

