

# Meditationskurs

Yoga Studio Minden, 3. Abend, 10. 2. 2012

## I. Das Wesen von Mettā ist

**wohlwollende Freundlichkeit.** *Mettā* wird auch die Befreiung der Herzens genannt. *Mettā* beginnt mit Denken in dem Sinne, wie es D. H. Lawrence beschreibt:

*Denken/Gedanke*

*Ich liebe Denken.*

*Doch nicht das Verdrehen und Verstellen  
bereits existierender Gedanken*

*Ich verachte dieses aufgeblasene Spiel.*

*Denken ist das Aufsteigen unbekanntes Lebens ins Bewusstsein.*

*Denken ist das Testen von Behauptungen  
an dem Prüfstein des Gewissens.*

*Denken ist dem Leben ins Gesicht zu schauen,  
um darin zu lesen, was möglich ist zu lesen.*

*Denken ist das Reflektieren von Erfahrungen,  
um dadurch zu Lösungen zu gelangen.*

*Denken ist kein Trick oder eine Übung oder ein paar Kniffe.*

*Denken ist ein Mensch in seiner Ganzheit  
vollkommen gegenwärtig.<sup>1</sup>*

Für die Anglisten das Original:

Thought  
Thought I love thought.  
But not the juggling and twisting  
of already existent ideas  
I despise that self-important game.  
Thought is the welling up of unknown  
life into consciousness,  
Thought is the testing of statements  
on the touchstone of the conscience,  
Thought is gazing on the face of life,  
and reading what can be read,  
Thought is pondering over experience,  
and coming to conclusion.  
Thought is not a trick, or an exercise,  
or a set of dodges,  
Thought is a man in his wholeness  
wholly attending.

---

<sup>1</sup> Meine eigene Übersetzung, ich würde mich freuen, wenn ich Verbesserungshinweise bekäme ...

## **Diese Art zu denken wird die Verwandlung des emotional- gefühlsmäßigen Bereiches einleiten.**

Das Wesen von Metta ist der Wunsch nach Wohlbefinden, nach Zufriedenheit und letztlich nach Einsicht in die Dinge wie sie wirklich sind. Von Metta durchdrungen wünscht man, daß alle Lebewesen glücklich und zufrieden sein mögen. Nie gibt es einen Wunsch nach irgendetwas Schädlichem für wen oder was auch immer.

Handeln wir aus einer Haltung von Metta sind unsere Handlungen für uns und andere Lebewesen nützlich und vorteilhaft, in dem Sinne, daß sie uns bewusster und klarer, mitfühlender machen. Wir tun nichts, was schädliche Auswirkungen haben könnte oder Leiden erzeugt das vermeidbar wäre.

Wird man von Metta geleitet, ist man erfrischend friedvoll und freundlich, ist von allen Verstrickungen befreit, ist unabhängig und frei. Metta ist Freiheit in ihrer höchsten Form, so könnte man sagen. Metta bewirkt Freude und Heiterkeit!

*"Freude und Heiterkeit sind wie Schmetterlinge. Wenn man ihnen nachjagt, fliegen sie fort.*

*Aber wenn man sich ruhig hinsetzt, kommen sie und lassen sich bei uns nieder."<sup>2</sup>*

## **II. Naher und ferner Feind von Metta**

Der nahe Feind von Metta ist Haß, Feindseligkeit etc.

Der ferne Feind ist das, was in den meisten Schlagertexten als ‚Liebe‘ besungen wird, ist anhaftende Liebe, ist besitzergreifende Liebe.

### **Ein Geschichte als Beispiel:**

Zwei Menschen schätzen und lieben eine Frau (Mann). Dieses geliebte Wesen heiratet nun einen dritten. Der eine, der die Frau (Mann) schätzt, bleibt in seiner wohlwollenden, freundlichen Haltung wie vor der Verheiratung, wohingegen der andere jetzt in Eifersucht, Neid, und anderen negativen Emotionen schwelgt.

---

<sup>2</sup> ich weiß nicht mehr, woher diese Zeilen stammen. Vielleicht kennt jemand den Autor ...

### **III. Ungeeignete und geeignete Personen zu Beginn der Praxis**

#### ***Ungeeignete Personen als Objekt der Meditation zu Beginn der Praxis***

Es gibt vier Kategorien von Leuten, welche zunächst nicht als Objekt der Metta Meditation genommen werden sollten. Das sind:

1. Personen, die wir nicht mögen
2. sehr nahestehende, geliebte Personen
3. neutrale Personen, gewöhnliche Bekanntschaften;  
Personen, die wir weder lieben noch hassen

### **IV. Die Methode der Mettā Meditation**

Wie gehe man vor:

Wir müssen darauf achten, daß:

1. die Bedeutung der benutzten Worte klar ist
2. wir so wenig Worte wie möglich benutzen
3. die Sätze kurz sind.
4. die Sätze kontinuierlich wiederholt werden
5. wir nicht zu viele Worte oder Sätze benutzen. Es ist dann nicht einfach, kraftvolles Mettā zu entfalten, da wir uns zu sehr anstrengen müssen, die Worte zu behalten und sie zu rezitieren. Außerdem neigt der Geist dazu, in Geschichten zu schwelgen und sich nicht reflektierend auf die Worte einzulassen.
6. die Worte nicht zu verführerisch sind oder die Fantasie zu stark anregen, denn dann kann es sein, dass wir von den Worten selbst weggetragen werden.
7. wir versuchen, die Form oder Gestalt der Lebewesen, für die wir Mettā entwickeln, im Geist zu sehen.

#### **Zum Beispiel können wir so beginnen:**

Mögen alle Wesen gesund, glücklich und zufrieden sein.  
Mögen alle Wesen frei von körperlichem Schmerz sein.  
Mögen alle Wesen frei von geistigem Leid sein.  
Mögen sich alle Bereiche ihres Lebens hilfreich entwickeln.

Eine Person, die Mettā Meditation praktiziert, sollte allen Wesen die gleiche Anteilnahme entgegenbringen wie eine Mutter, die sich um ihr einziges Kind kümmert.

## V. **Geduld: eine wichtiger Faktor von Mettā**

### **Die wahren Eigenschaften von Geduld:**

Geduld bedeutet, dass wir tolerant und nachsichtig sind, dass wir uns nicht zornig revanchieren, wenn wir beleidigt, gescholten, beschimpft, gefoltert oder misshandelt werden.

Es gibt keinen größeren persönlichen Gewinn als jenen, der mit Geduld oder Toleranz verbunden ist.

Geduld ist die Waffe der tugendreichen Person.

Geduld ist eine der glücks-, heils- und segenbringenden Qualitäten.

Geduld führt zu **EINSICHT**, und nur wer mit dieser Eigenschaft ausgestattet ist, kann in Glück und Zufriedenheit leben.

Wenn wir duldsam und tolerant sind, wird uns die Welt immer in einem angenehmen und wohltuenden Licht erscheinen.

Die Macht der Geduld ist wie die Macht einer Armee, die jedem Feind widerstehen kann.

Und mit Geduld

**„ . . . kann man in der Welt ein wunderbares Leben leben, und man versteht zu arbeiten und zu lieben. Zu arbeiten für das, was man liebt, und das zu lieben, woran man arbeitet.“**

