

Anhang

Willkommen im Anhang. In Kapitel 3, in dem es um Wohlwollen und Menschen-Zugewandtheit ging, hatte ich Ihnen versprochen, dass ich Ihnen die Metta- und Mitgeföhlsmeditation erkläre. Zunächst beschreibe ich Ihnen die einzelnen Schritte im Detail. Im Anschluss finden Sie eine praktische schnelle Anleitung des Meditationsprozesses.

Vorab zur Einordnung: Es gibt unzählige Varianten dieser mentalen Methode. Falls Sie bereits Metta- oder Mitgeföhlsmeditation praktiziert haben, kann es sein, dass die von Ihnen praktizierte Methode sich von derjenigen unterscheidet, die ich Ihnen hier zeige. Entscheiden Sie sich einfach für die Form, die Ihnen am besten gefällt – und Sie können sogar eigene Variationen einbauen. Letztlich geht es im Grunde nur um eine Sache: dass Sie in der Lage sind, relativ schnell den angenehmen Zustand von Wohlwollen und Menschen-Zugewandtheit in sich zu erzeugen. Die vielfältigen wissenschaftlich fundierten Vorteile hatte ich Ihnen in Kapitel 3 erläutert.

Metta- oder Mitgeföhlsmeditation – die detaillierte Erklärung

Diese Form der mentalen Arbeit lässt sich am besten in Ruhe und mit geschlossenen Augen durchführen. Falls Sie die Augen aber lieber offenhalten möchten, dann tun Sie das! Sie werden im Laufe des Prozesses an fünf verschiedene Menschen denken und für diese das Gefühl von liebevollem Wohlwollen entwickeln. Es gibt dafür einige Sätze, die Sie sich innerlich sagen können, um diesen Zustand zu intensivieren. Wel-

che das sind, verrate ich Ihnen in wenigen Augenblicken. Lassen Sie uns zuerst die fünf Personen durchgehen:

Person 1: Denken Sie an jemanden, den Sie vorbehaltlos lieben. Das kann das eigene Kind sein, der Lebenspartner oder vielleicht auch ein Wohltäter – ein Mensch also, der besonders gut für Sie sorgt oder gesorgt hat. Ich persönlich wähle gerne meine Großeltern. Manchmal denke ich nur an eine der vier Personen, manchmal denke ich auch an alle hintereinander. Während Sie an diesen Menschen denken, lassen Sie wohlwollende Gedanken in sich entstehen. Achten Sie auf das Gefühl von Liebe, das Sie für sie oder ihn in sich spüren.

Manchen Menschen fällt niemand ein, wenn sie sich zum ersten Mal mit dieser Methode beschäftigen. Sollte das bei Ihnen der Fall sein, dann denken Sie an einen Hundewelpen, an ein Kätzchen oder an irgendein anderes Lebewesen, dem gegenüber Sie das unmittelbare Gefühl von Wohlwollen empfinden können.

Sobald Sie diesen Zustand von wohlwollender Liebe in sich spüren, bleiben Sie innerlich bei diesem Gefühl, während Sie sich der Person zuwenden, die Sie auf Platz zwei setzen.

Person 2: Das ist ein besonderer Platz. Denn er gehört Ihnen. Denken Sie an sich selbst, während Sie das Gefühl von Zugewandtheit, Wohlwollen und Liebe weiterhin in sich spüren. Für manche Menschen ist das ungewohnt. Es erscheint ihnen anfangs schwierig, an sich selbst zu denken und dabei Liebe zu empfinden. Wenn Sie sich selbst als Gesamtperson nicht vorbehaltlos annehmen können, dann mögen Sie vielleicht doch einen bestimmten Anteil von sich. Hier ist ein hilfreicher Trick: Denken Sie an einen Teil Ihrer Persönlichkeit oder an eine jüngere Version von sich selbst, und fühlen Sie dabei das Gefühl von Liebe. Sobald Ihnen das gelungen ist, lassen Sie diesen Zustand etwas intensiver werden. Denken Sie dann an die Person, die Sie selbst auf Platz drei gesetzt haben.

Person 3: Jetzt fokussieren Sie sich auf einen guten Freund oder eine gute Freundin. Bleiben Sie mit dem in den vergangenen beiden Runden entstandenen Gefühl von liebevoller Zugewandtheit verbunden. Vielleicht gibt es bestimmte Ereignisse und Erinnerungen, die Sie mit diesem Menschen verknüpfen, die es Ihnen leichter machen, diesen Zu-

stand zu spüren und größer werden zu lassen. Oder möglicherweise denken Sie an gewisse Eigenschaften dieser Person, durch die das Gefühl von wohlwollender Zugewandtheit in Ihnen intensiver wird. Sobald Sie das gut in sich spüren, denken Sie an die Person auf Platz 4.

Person 4: Denken Sie an eine neutrale Person oder an eine neutrale Personengruppe. Das kann der Kassierer im Supermarkt sein, die Busfahrerin oder vielleicht auch ein Nachbar – was auch immer für Sie passt. Und nun übertragen Sie den Zustand von liebevollem Wohlwollen, den Sie zuvor in sich haben entstehen lassen, auf diesen Menschen. Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie darauf achten, wo in Ihrem Körper Sie dieses Gefühl wahrnehmen. Lassen Sie es einige Augenblicke sehr intensiv werden. Dann wenden Sie sich der letzten Person zu, derjenigen auf Platz 5.

Person 5: Fokussieren Sie sich auf jemanden, mit dem Sie gerade ein eher schwieriges Verhältnis haben. Übrigens können Person 1 und Person 5 manchmal auch identisch sein. Bringen Sie das Gefühl des liebevollen Wohlwollens, das Sie in den vorherigen Schritten in sich entwickelt haben, auch hierher. Möglicherweise gibt es bestimmte Verhaltensweisen dieser Person, die Sie nicht mögen oder sogar ablehnen. Und zugleich können Sie nach einem menschlichen Aspekt suchen, den Sie bei ihm oder ihr finden und für den Sie wohlwollende Gedanken und Gefühle entwickeln könnten. Sobald Ihnen das gelungen ist, lassen Sie dieses angenehme Gefühl in sich größer werden – denn letztlich profitieren hauptsächlich Sie davon, wenn Sie so empfinden.

Bevor Sie sich gleich auf den Weg machen, diese Jahrtausende alte Methode anzuwenden, noch einige Sätze, die es Ihnen ermöglichen, das Gefühl von liebender, wohlwollender Güte leichter in sich zu kultivieren. Es gibt Tage, da können Ihnen diese Sätze sehr gut helfen, wenn das wohlwollende Gefühl von allein partout nicht in Ihnen aufkommen will. Aber vielleicht erweisen sie sich ja auch an allen anderen Tagen als nützlich, wenn Sie von ganz allein in den Zustand hineinrutschen. Denn auch für diese Sätze gilt: Es gibt verschiedene Varianten. Betrachten Sie sie als einen Einstieg in die Methode. Spielen Sie am besten im Laufe der Zeit etwas mit ihnen herum.

Bei jeder der fünf Personen, an die Sie denken, können Sie sich innerlich diese Sätze sagen. Versuchen Sie, jeweils intensiv zu fühlen, was dieser Satz für Sie bedeutet:

Mögest du glücklich sein!

Mögest du gesund sein!

Mögest du die Wellen deines Lebens reiten!

Mögest du in Frieden sein!

... was auch immer das Leben dir anbietet!

Diese Sätze helfen Ihnen, den Zustand von liebender Güte sehr intensiv werden zu lassen. Das ist der Metta-Zustand. Wenn Sie das nun in den Zustand von Mitgefühl erweitern möchten, brauchen Sie nur einen weiteren Satz hinzuzufügen. Versuchen Sie, diesen wirklich zu spüren, wie der buddhistische Mönch, Matthieu Ricard, es uns beschrieben hat.

Der Satz lautet: »**Mögest du frei von Leid sein**«.

Der Prozess

Runde 1

Denken Sie an einen Menschen, den Sie lieben. Sagen Sie sich innerlich Sätze wie:

Mögest du glücklich sein!

Mögest du gesund sein!

Mögest du die Wellen deines Lebens reiten!

Mögest du in Frieden sein!

Mögest du frei von Leid sein!

... was auch immer das Leben dir anbietet!

Runde 2

Denken Sie an sich selbst. Sie können auch nur an bestimmte Aspekte Ihrer Persönlichkeit oder an einen jüngeren Anteil von sich denken. Sagen Sie sich innerlich Sätze wie:

- Mögest du glücklich sein!
- Mögest du gesund sein!
- Mögest du die Wellen deines Lebens reiten!
- Mögest du in Frieden sein!
- ... was auch immer das Leben dir anbietet!

Runde 3

Denken Sie an einen guten Freund oder an eine gute Freundin. Sagen Sie sich innerlich Sätze wie:

- Mögest du glücklich sein!
- Mögest du gesund sein!
- Mögest du die Wellen deines Lebens reiten!
- Mögest du in Frieden sein!
- Mögest du frei von Leid sein!
- ... was auch immer das Leben dir anbietet!

Runde 4

Denken Sie an eine neutrale Person oder eine neutrale Personengruppe. Sagen Sie sich innerlich Sätze wie:

- Mögest du glücklich sein!
- Mögest du gesund sein!
- Mögest du die Wellen deines Lebens reiten!
- Mögest du in Frieden sein!
- Mögest du frei von Leid sein!
- ... was auch immer das Leben dir anbietet!

Runde 5

Denken Sie an eine Person, mit der Ihnen der Umgang gerade eher schwerfällt. Sagen Sie sich innerlich Sätze wie:

Mögest du glücklich sein!

Mögest du gesund sein!

Mögest du die Wellen deines Lebens reiten!

Mögest du in Frieden sein!

Mögest du frei von Leid sein!

... was auch immer das Leben dir anbietet!

Ich biete Ihnen diese Metta-Meditation auch als Audiodatei zum Download an. Wenn Sie diese haben möchten, senden Sie eine E-Mail an metta@leben-mit-hirn.de. Ein Autoresponder wird Ihnen in wenigen Augenblicken antworten und Ihnen den Link zu der MP3-Datei zusenden.

Ich hoffe, Ihnen hat das Buch bisher gefallen.

Da Sie diese Leseprobe heruntergeladen haben, gibt es hier für Sie die Möglichkeit, ein signiertes Exemplar des Buchs zu erwerben: <https://bit.ly/LmH> lokal bestellen



Falls Sie Amazon bevorzugen, klicken Sie hier:

<https://amzn.to/3nmEZlo>

Herzliche Grüße

Sebastian Purps-Pardigol