

Geleitete Metta Bhavana zu (ökologischer) Achtsamkeit



Zunächst konzentrieren wir uns einige Augenblicke auf den Atem.
Wir spüren, wie sich unsere Lungen füllen und wieder leeren.
Wir spüren wie sich unsere Bauchdecke hebt und wieder senkt.
Wir werden jetzt positive Emotionen entfalten: Güte - Liebe
-Nächstenliebe.



1. Jede/r richtet sein Augenmerk auf sich selbst.

Ich weiß, dass ich mich bemühe, gut zu sein.
Ich tue häufig Gutes.
Ich handle ethisch.
Ich mache dabei kaum noch grobe Fehler.
Ich bin ein wertvoller Mensch.
Möge es mir gut gehen!



2. Jetzt denken wir an einen guten, edlen Freund oder eine edle Freundin. An eine ganz bestimmte Person.

Ich schätze diesen Menschen.
Er/sie ist in vielem ein Vorbild.
Ich weiß, dieser Mensch hat bestimmte Schwierigkeiten.
Ich sehe seine Bemühungen.
Ich bemerke sein edles Verhalten.
Möge es dieser Person gut gehen!
Möge sie ein erfolgreiches langes Leben haben!



3. Jetzt denke ich an eine bestimmte Person, die mir recht gleichgültig ist. Vielleicht die Verkäuferin im Supermarkt. Oder der Bahnschaffner. Aber an eine ganz bestimmte Person.

Diese Person macht Fehler.

Aber nicht ohne Grund, alles hat eine Ursache.

Diese Person hat es auch nicht leicht.

Häufig fühlt sie sich missachtet.

Vielleicht hat sie gerade familiäre Probleme.

Sehr häufig ist sie gut zu anderen

- zu ihren Freunden.
- zu ihrer Familie
- zu ihrem Haustier

Diese Person möchte Gutes tun, möchte anderen helfen.

Möge sie dabei erfolgreich sein!

Möge sie glücklich sein!



4. Jetzt denken wir an eine Person, mit der wir Schwierigkeiten haben, mit der wir Probleme haben, die uns vielleicht geschadet hat.

Auch dieser Mensch hat es nicht leicht.

Häufig ist seine Triebkraft Hilfsbereitschaft.

Diese Person handelt, wie sie es für richtig hält.

Auch in dieser Person wohnt die Liebe.

- vielleicht zu ihrer Familie
- zu ihren Freunden
- vielleicht auch zu einem Haustier, für das sie gut sorgt.
- zu Eltern oder Kindern

Möge es dieser Person gelingen, diese Seite ihres Ich weiter zu entwickeln!

Möge diese Person glücklich sein!

5. Jetzt denken wir an alle diese vier Personen. An das eigene Ich, an den edlen Freund oder die edle Freundin, an die eher gleichgültige Person und an die schwierige Person.

Wir alle sitzen zusammen in einem Raum.
Wir atmen dieselbe Luft.
Wir teilen die gleichen Probleme.



Wir werden gewahr, wo wir sitzen: wir sitzen in einem Boot.
In einem kleinen Boot im Ozean.
Wir teilen unser Schicksal.
Jeder ist vom anderen abhängig.
Mögen wir erfolgreich sein!
Mögen wir glücklich sein!



Es kommen weitere Personen in unser Boot.
Einige kennen wir, einige nicht.
Aber es wird nicht enger im Boot.
Je mehr Leute kommen, desto größer wird das Boot, desto stabiler liegt es im Wasser.
Es sind Hunderte von Menschen in unserem Boot, in unsrem Schiff.
Wir teilen das Schicksal.
Wir meistern den Ozean des Lebens.
Es kommen auch Tiere an Bord.
Viele Tiere.
Unser Boot ist jetzt eine große Arche.
Und jeder der kommt, darf hinein.
In unsere Gemeinschaft.
Möge es uns allen gut gehen!
Riesig groß ist unsere Arche.
Wir bemerken: unsere Arche ist die Erde, ist unser Planet, ist Gaia, unsere Mutter.
Wir segeln im Ozean des Universums, in einer riesigen Schicksalsgemeinschaft.
Möge es uns gut gehen!



Unsere positiven Emotionen wachsen wie grüne Lianen aus unseren Augen, aus unseren Ohren, aus unseren Mündern und unseren Hirnen. Diese Lianen verbinden uns mit dem grünen Geist der Alleinheit. Wir sind alle ein großes Netzwerk.

Alle Menschen.

Und alle Tiere.

Alle Wesen.

Die grünen Lianen der Alleinheit und der Liebe wachsen aus unseren Köpfen, sie streben nach oben.

Immer schneller und schneller.

Sie durchdringen den Weltraum.

Sie verbinden uns mit anderen Wesen.

- mit menschenähnlichen

- mit körperhaften Wesen

- mit körperlosen Wesen

- mit geistigen Wesen

Alles Leben, alle Wesen sind eins!

Möge es uns gut gehen!



Und nun schauen wir wieder auf uns.

Jede/r auf sich selbst.

Nach innen.

In unser Herz, in die Wurzel der Liane.

Ich bin Teil von allem.

Und alles ist in mir.

Möge ich glücklich sein!

Svaha.

