

## ANLEITUNG ZUR LIEBESMEDITATION



Eine Liebesmeditation ist eine kraftvolle Methode, um Selbstliebe und Mitgefühl zu fördern. Sie kann helfen, das Herz zu öffnen und liebevolle Energie zu entwickeln – sowohl für sich selbst als auch für andere. Diese Praxis, die oft auch „Metta-Meditation“ (oder „Liebende-Güte-Meditation“) genannt wird, stärkt positive Emotionen und das Gefühl der Verbundenheit. Hier ist eine detaillierte Anleitung zur Liebesmeditation, die du in etwa 15-30 Minuten durchführen kannst.

### **Anleitung zur Liebesmeditation (Metta-Meditation)**

#### **1. Schaffe eine ruhige Umgebung**

Finde einen ruhigen, ungestörten Ort, an dem du dich wohlfühlst. Setze dich aufrecht und bequem hin – entweder auf einen Stuhl oder im Schneidersitz auf den Boden. Du kannst die Augen schliessen oder sanft nach unten blicken, um dich ganz auf die Meditation zu konzentrieren.

#### **2. Atme bewusst und entspanne dich**

Beginne mit ein paar tiefen Atemzügen. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Spüre, wie sich deine Schultern, dein Nacken und dein ganzer Körper bei jedem Ausatmen etwas mehr entspannen. Lasse den Alltag und die Gedanken los und bringe deine Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment.

#### **3. Richte die Aufmerksamkeit auf dein Herz**

Lenke deine Aufmerksamkeit auf den Bereich deines Herzens. Spüre, wie sich dein Brustbereich hebt und senkt. Stelle dir vor, dass du in deinem Herzen eine warme, sanfte Energie spürst, die sich langsam ausbreitet.

#### 4. **Wähle positive Sätze für dich selbst**

Beginne damit, dir selbst Liebe und Mitgefühl zu senden. Wiederhole innerlich diese oder ähnliche Sätze, die dir gut tun:

- „Möge ich glücklich sein.“
- „Möge ich gesund sein.“
- „Möge ich sicher und geborgen sein.“
- „Möge ich mit Leichtigkeit und Frieden leben.“

Wiederhole die Sätze sanft und liebevoll. Lasse jedes Wort in deinem Herzen nachklingen und spüre, wie die liebevolle Energie in dir wächst. Wenn es dir schwerfällt, Liebe für dich selbst zu empfinden, ist das in Ordnung – gib dir die Erlaubnis, es trotzdem zu versuchen und Geduld mit dir zu haben.

#### 5. **Erweitere die Liebe auf geliebte Menschen**

Denke nun an eine Person, die du liebst und die dir nahesteht – es kann ein Familienmitglied, ein Freund oder Partner sein. Stell dir ihr Gesicht vor und lasse die liebevolle Energie, die du in dir aufgebaut hast, zu dieser Person fließen. Wiederhole in Gedanken:

- „Mögest du glücklich sein.“
- „Mögest du gesund sein.“
- „Mögest du sicher und geborgen sein.“
- „Mögest du mit Leichtigkeit und Frieden leben.“

Spüre, wie sich das Gefühl von Liebe und Mitgefühl zu dieser Person ausweitet.

#### 6. **Weite die Liebe auf neutrale Personen aus**

Stelle dir nun jemanden vor, zu dem du eine neutrale Beziehung hast – vielleicht ein Kollege, Nachbar oder eine Person, die du im Alltag siehst, aber kaum kennst. Wiederhole die gleichen Sätze für diese Person und sende ihr die gleiche Liebe und Güte.

#### 7. **Sende Liebe an schwierige Personen**

Dies ist der herausfordernde Teil der Meditation: Schliesse eine Person ein, mit der du eine schwierige Beziehung hast oder die dir Kummer bereitet. Sende auch dieser Person die Sätze der Liebesmeditation. Es kann zunächst schwerfallen, aber mit der Zeit kann diese Praxis dir helfen, negative Gefühle loszulassen und Mitgefühl zu entwickeln:

- „Mögest du glücklich sein.“
- „Mögest du gesund sein.“
- „Mögest du sicher und geborgen sein.“
- „Mögest du mit Leichtigkeit und Frieden leben.“

Wenn du merkst, dass Widerstand oder negative Gefühle aufkommen, akzeptiere sie liebevoll. Erinnerung dich daran, dass die Meditation dir hilft, dein Herz zu öffnen und alte Belastungen zu heilen.

## 8. **Weite die Liebesmeditation auf alle Wesen aus**

Stelle dir nun vor, dass die liebevolle Energie, die du in deinem Herzen erzeugt hast, sich auf alle Lebewesen ausbreitet. Sende diesen Wunsch in die Welt hinaus und stelle dir vor, wie die Liebe jeden erreicht – Menschen, Tiere, die Natur und alle Lebewesen. Wiederhole innerlich:

- „Mögen alle Wesen glücklich sein.“
- „Mögen alle Wesen gesund sein.“
- „Mögen alle Wesen sicher und geborgen sein.“
- „Mögen alle Wesen mit Leichtigkeit und Frieden leben.“

## 9. **Schliesse die Meditation ab**

Atme einige Male tief ein und aus, spüre die Liebe und Wärme, die du ausgesendet hast, in dir nach. Nimm dir einen Moment, um das Gefühl der Ruhe und des Mitgefühls wahrzunehmen. Wenn du bereit bist, öffne sanft die Augen und kehre langsam in den Alltag zurück.

## **Tipps für die Liebesmeditation**

- **Regelmässige Praxis:** Übe die Liebesmeditation regelmässig, am besten täglich, auch wenn es nur ein paar Minuten sind. Das regelmässige Praktizieren kann helfen, Mitgefühl und Liebe in deinem Alltag zu verankern.
- **Geduld und Mitgefühl für dich selbst:** Es kann vorkommen, dass sich Widerstand oder unangenehme Gefühle zeigen. Akzeptiere diese Empfindungen und sei geduldig mit dir selbst – auch das ist ein Teil des Prozesses.
- **Achtsames Atmen:** Wenn du während der Meditation abschweifst oder merkst, dass deine Gedanken unruhig werden, lenke deine Aufmerksamkeit zurück auf deinen Atem und das Gefühl in deinem Herzen.