

Das Buddhistische Haus



Edelhofdamm 54
13465 Berlin
Telefon 030 401 5580
Fax 030 401 03227

<http://das-buddhistische-haus.de>
eMail: mail@das-buddhistische-haus.de

Meditation - Übungen

Metta-Meditation

Upul Gamage

@ Das Buddhistische Haus, Berlin
Retreat 2009

Liebe Dhamma Freunde, lasst uns das Retreat mit einer Meditation der Güte und Freundlichkeit beginnen, einer Metta Bhavana

Versuche dein Herz zu spüren, fühl den ganzen Bereich deines Herzens.

Kannst du dich selbst als deinen besten Helfer, als deinen besten Unterstützer sehen?

Du bist heute am frühen Morgen in diesem kalten Winterwetter aufgebrochen.

In diesem schwierigen Umfeld bist du hierher gekommen um Meditation zu praktizieren.

Du sitzt hier mit klimatischen Belastungen, mit körperlichen Problemen und mit psychologischen Schwierigkeiten

Aber du versuchst zu meditieren. Kannst du das wertschätzen?

Kannst du dich selbst akzeptieren als dein bester Helfer und Unterstützer?

Kannst du dein Interesse und deine Anstrengung für die Meditationspraxis würdigen?

Wünsche dir selbst aus tiefem Herzen:

Möge ich glücklich und mit innerem Frieden meditieren

Nun denk bitte an deine spirituellen Freunde; besonders an die, die hier mit uns in diesem Raum zusammen meditieren, sie haben dieselben Schwierigkeiten, aber sie versuchen zu meditieren.

Wir sind nicht alleine auf diesem Weg, können wir ihr Interesse und ihre Bemühungen für die Meditationspraxis wertschätzen?

Lasst uns unsere dankbare Freundlichkeit auf all unsere spirituellen Freunde ausweiten, mögen sie glücklich und friedvoll meditieren.

Bitte denk nun an deine Freunde, deine Familienmitglieder und an deine Verwandten, an alle, die dir im Alltag helfen,

die dich unterstützen, könntest du ohne sie leben; ohne ihren Rückhalt?

Bitte denk einen Augenblick an all die Unterstützung die du von deinen Freunden und Verwandten bekommst.

Lasst uns diese Unterstützung und Hilfe wertschätzen und unsere große dankbare Freundlichkeit auf alle unsere Freunde ausweiten, mögen sie glücklich und in Frieden leben

Es mag Menschen geben, die dich mit ihrem Verhalten stören. Bitte, denk an jene, die dir Schwierigkeiten machen, die dir Probleme bereiten, die dich unzufrieden machen.

Kannst du ihr unangenehmes Verhalten als ein Ergebnis ihrer inneren Probleme sehen?

Kannst du erkennen dass ihr unangenehmes Verhalten nur eine äußerliche Projektion ihres inneren Schmerzes ist?

Können wir etwas Mitgefühl und Freundlichkeit für ihren inneren Schmerz entfalten?

Mögen sie frei sein von allem Leid.

Fühle dein Herz. Fühle die Leichtigkeit und die sanfte Freundlichkeit