



© CL 2001 Darmstadt

Dr. Christoph Lübbert
Viktoriastraße 36
D-64293 Darmstadt

Tel: 06151 422298, T-Mob: 0171 2045811,
christoph.luebbert@t-online.de,
www.cl-diesunddas.de

Darmstadt, 06.12.2017

Text der METTÂ-Kontemplation

Das Pâli-Wort "*mettâ*" wird oft übersetzt mit "liebende Güte", etwas unspektakulärer mit "Wohlwollen" oder noch einfacher mit "Freundlichkeit". In der Mettâ-Kontemplation übt man neben "*mettâ*" (Wohlwollen) zugleich auch "*karunâ*" (Mitgefühl), "*muditâ*" (Mitfreude mit Anderen) und "*upekkhâ*" (Gelassenheit, Gleichmut) gegen sich selbst und andere. Jeder/ jede beginnt bei sich selbst und wünscht dasselbe danach auch anderen. (Hat jemand aber einmal verstanden, worum es Buddha bei „Mettâ“ gegangen ist, so ist für ihn „Mettâ“ **einfach da, ohne weiteres eigenes Zutun.**)

Es gibt beliebig viele Arten, die Mettâ-Kontemplation zu gestalten. Jeder/jede kann das für sich selbst tun. Auf mehrfachen Wunsch schicke ich Euch den Mettâ-Text, den ich kompiliert habe. Für die eigene Praxis kann er aber auch kürzer sein.

Wunsch an mich selbst

- Möge ich mich selbst, akzeptieren, so wie ich bin, mit all meinen Fehlern, Unzulänglichkeiten und Vorzügen. Ich bin freundlich zu mir und so auch zu anderen.
- Wenn ich was falsch gemacht habe, nehme ich achtsam meinen Fehler wahr, ohne zu vertuschen / zu beschönigen, aber ohne in Selbstvorwürfe zu geraten;
- und mit dem Entschluss, es das nächste Mal besser zu machen.
- Möge ich frei sein von Not, Gier, Groll und Übelwollen, von Neid und Stolz.
- Möge ich mich befreien können von geistigem und körperlichem Leid.
- Möge ich in Frieden mit mir selbst und anderen leben.

Wunsch an die Lieben meiner Familie; nimm einen Repräsentanten

- Mögest du dich akzeptieren, so wie du bist, mit all deinen Fehlern, Unzulänglichkeiten und Vorzügen. Mögest du freundlich sein zu dir und anderen.
- Möge ich dich akzeptieren, so wie du bist, mit all deinen Fehlern, Unzulänglichkeiten und Vorzügen. Möge ich freundlich sein zu dir.
- Mögest du frei sein von Not, Gier, Groll und Übelwollen, von Neid und Stolz.
- Mögest du frei sein von geistigem und körperlichem Leid.
- Mögest du in Frieden mit dir selbst und anderen leben.
- Möge ich in Frieden und Liebe mit dir leben.

Wunsch an die Nachbarn; nimm einen Repräsentanten

- Mögen wir uns akzeptieren, so wie wir sind, mit all unseren Fehlern, Unzulänglichkeiten und Vorzügen.
- Möge ich freundlich sein zu dir.
- Mögest du frei sein von Not, Gier, Groll und Übelwollen, von Neid und Stolz.

- Mögest du frei dich befreien können von geistigem und körperlichem Leid.
- Mögest du in Frieden mit dir selbst und anderen leben.
- Möge ich in Frieden leben mit dir, und du mit mir.

Wunsch an jemanden, mit dem ich Probleme habe

- Du bist ein Mensch wie ich und alle anderen.
- Mögen wir uns akzeptieren, so wie wir beide nun mal sind.
- Mögen wir freundlich sein zu einander.
- Möge ich fähig werden, mit dir mitzufühlen (d.h. dich „zu vewrstehen“).
- Wenn wir was falsch gemacht haben, mögen wir achtsam den Fehler wahrnehmen, ohne zu vertuschen / zu beschönigen, und ohne in Schuldzuweisungen gegeneinander zu geraten.
- Mögen wir frei sein von Not, Gier, Groll und Übelwollen, von Neid und Stolz gegeneinander.
- Mögest du frei sein von geistigem und körperlichem Leid.
- Möge ich in Frieden mit dir leben und du mit mir.

Wunsch an alle empfindenden Lebewesen

- Mögen sie frei sein von Not, Hunger, Feindschaft und Gefahr.
- Mögen sie gesund und munter leben gemäß ihrer Natur und Art.
- Möge ihnen ihr Lebensraum erhalten bleiben und nicht von uns Menschen geraubt werden.

Wunsch und Dank an die Vegetation und die Natur der Erde

- Möge sie wachsen und gedeihen, solange es das Universum zulässt.
- Möge sie nicht zerstört oder vergiftet werden von uns Menschen.
- Wir danken der Vegetation und der Natur der Erde, dass sie unser Leben ermöglicht.
- Unser Leben in dieser Natur ist ein Geschenk.
- Vergeuden wir es nicht mit Gier, Ausbeutung, Hass und Verblendung.
- Vergeuden wir es nicht mit der Illusion, Weisheit und Glück erst in einem "Himmel" (oder in einem "nächsten Leben") erlangen zu wollen.