

Meditieren mit Liebender Güte und Mitgefühl

In den folgenden Monaten werden wir die Praxis der Liebenden Güte und Mitgefühl Meditation erkunden. Wir lernen wie wir unser Herz der Welt um uns herum öffnen und die selbstzentrierten Tendenzen abbauen, die zu Ängstlichkeit, Unzufriedenheit und Leid führen. Liebende Güte und Mitgefühl zu kultivieren hilft uns das Grundlegende Gutsein zu erkennen, das alle Wesen teilen. Indem wir mit offenem Herzen mit Anderen in Kontakt kommen, bringen wir Frieden in den Geist und entwickeln ein Gefühl von Zuversicht und Zielbewusstsein. Das wiederum bringt auf ganz natürliche Weise Harmonie in unsere Beziehungen und ermöglicht es uns, mit herausfordernden Situationen besser umzugehen.

Meditieren mit Liebender Güte

Alle Wesen teilen den grundlegenden Wunsch, glücklich sein zu wollen und frei von Leid. Wenn wir diese inneren Impulse in unserer eigenen Erfahrung erkennen, können wir diese Einsicht als Grundlage verwenden, unser Herz für Andere zu öffnen. Den Wunsch zu entwickeln, allen Wesen Glück zuteil werden zu lassen, verstärkt nicht nur unsere Bereitschaft, das Leben Anderer zu bereichern, sondern gräbt sich auch in uns ein, nämlich mit einem Gefühl von Zuversicht und Freude, das nicht von den wechselnden Bedingungen um uns herum abhängt.

Lektüre: *Buddha und die Wissenschaft vom Glück*: S. 275-284

Insbesondere auf Seite 275 Anfang: „Da wir allesamt in einer Gemeinschaft ...“ bis Ende der Seite.

Meditieren mit Mitgefühl

Leiden und Unzufriedenheit sind Symptome dafür, nicht mit dem Grundlegenden Gutsein des Gewahrseins selbst in Kontakt zu sein. Wenn wir Mitgefühl entwickeln, lernen wir, uns mit unserer Erfahrung sanft zu verbinden, mit bedingungsloser Akzeptanz und der Sichtweise, dass jeder Gedanke, jedes Gefühl und jede Erfahrung eine neue Gelegenheit zu erwachen darstellt. Mit der Zeit beginnt diese Haltung ganz natürlich auszustrahlen und ermöglicht es uns den Umfang unseres Mitgefühls auszuweiten, so dass wir alle Wesen einschließen.

Lektüre: *Buddha und die Wissenschaft vom Glück*: S. 284-297 und 305-306

Insbesondere unten auf Seite 305: „Es gibt keine größere Inspiration ...“ bis Ende Seite 306: „...ihr eigenes Wohlergehen.“

Meditieren mit Liebender Güte und Mitgefühl

~ Tägliche Meditationspraxis ~

Sitzmeditation

- Wir beginnen mit dem *Ruhen in Offenem Gewahrsein*
 - a) Wir entspannen unseren Geist und bleiben gegenwärtig.
 - b) Wir versuchen nicht, etwas Bestimmtes zu fokussieren oder unseren Geist zu kontrollieren. Wir verlieren uns aber auch nicht in Gedanken.
 - c) Wir lassen alle Sinne offen, ohne irgendeine Erfahrung abzuwehren.
- Als Nächstes, *entwickeln wir Liebende Güte für uns selbst*.
 - a) Wir wiederholen den Satz „Möge ich glücklich sein und frei von Leid.“
 - b) Wir ruhen uns nach ein paar Minuten aus und *verweilen in Offenem Gewahrsein*.
 - c) Wenn es uns angenehm ist, *entwickeln wir Liebende Güte zu allen Wesen* und wiederholen den Satz „Mögen alle Wesen glücklich sein und frei von Leid“.
- Wir schließen ab, indem wir alles loslassen und *noch einmal in Offenem Gewahrsein ruhen*.

Meditation im Alltag

- Beim Aufwachen nehmen wir uns vor, im Verlauf des Tages immer wieder Liebende Güte und Mitgefühl zu praktizieren.
- Wir erinnern uns so oft wie möglich an diese Absicht:
 - a) Wir wählen immer wieder Momente während des Tages, an denen wir uns daran erinnern: zum Beispiel während Pausen oder Mahlzeiten, oder wenn wir aufstehen, um etwas zu erledigen.
 - b) Wir können Erinnerungen - wie zum Beispiel kleine Zettel – an verschiedenen Orten zuhause oder am Arbeitsplatz anbringen, wo wir sie immer wieder sehen können.
- Wenn wir uns an diese Absicht erinnern, richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Menschen um uns und wiederholen lautlos den Satz „Mögest du glücklich sein und frei von Leid“. Wenn du allein bist, wiederhole lautlos für dich den Satz „Möge ich glücklich sein und frei von Leid“.
- Während des Tages kommen wir so oft wie möglich auf diese Praxis zurück.

Belehrungen, angeleitete Meditationen und andere Ressourcen

Online Lektüre

<http://learning.tergar.org/2011/11/18/loving-kindness-and-compassion-3/> (Mingyur Rinpoche)

Online Videos

<http://learning.tergar.org/2011/11/18/transforming-anger-into-loving-kindness/> (Mingyur Rinpoche)

<http://learning.tergar.org/2011/11/18/always-looking-for-happiness/> (Mingyur Rinpoche)

Angeleitete Meditationen und andere Online Audio Programme

<http://learning.tergar.org/2011/11/20/bodhicitta-the-vastness-of-the-heart/> (Myoshin Kelley)