

Die Vier Unermeßlichkeiten

von Ken McLeod

Gleichmut

Möge ich frei von Vorlieben und Vorurteilen sein.
Möge ich über die Dinge Bescheid wissen, genauso wie sie sind.
Möge ich eine Welt erleben, die mich kennt genauso wie ich bin.
Möge ich verstehen, was immer auch aufkommen mag.

Wohlwollen

Möge ich glücklich, gesund und gelassen sein.
Möge ich mich den Dingen öffnen, genauso wie sie sind.
Möge ich eine Welt erleben, die sich mir öffnet genauso wie ich bin.
Möge ich willkommen heißen, was immer auch aufkommen mag.

Mitgefühl

Möge ich frei von Leid, Unglück und Unruhe sein.
Möge ich die Dinge akzeptieren, genauso wie sie sind.
Möge ich eine Welt erleben, die mich akzeptiert genauso wie ich bin.
Möge ich dem dienen, was immer auch aufkommen mag.

Freude

Möge ich mich an den Bewegungen des Lebens selbst erfreuen.
Möge ich mich an den Dingen erfreuen, genauso wie sie sind.
Möge ich eine Welt erleben, die sich an allem erfreut was ich tue.
Möge ich wissen was zu tun ist, was immer auch aufkommen mag.

Meditationsrichtlinien

Teile deine Meditationssitzung in drei Abschnitte ein.

Der erste Abschnitt sollte ca. 15 – 20 Minuten dauern, welches im Grunde die Zeit ist, die der Körper, der Geist und das Herz benötigen, um sich von den Geschäftigkeiten des Alltags zu beruhigen. Ruhe in der Erfahrung des Atems oder benutze andere Methoden, um die Dinge zur Ruhe kommen zu lassen.

Im zweiten Abschnitt, dem Hauptteil der Sitzung, sprich die Zeilen der Verse langsam, eine nach der anderen. Nimm mit jeder Zeile wahr, welche Reaktionen entstehen. Wie reagiert dein Körper auf die Zeile? Welche Emotionen entstehen? Und welche Geschichten fangen an abzulaufen? Versuche nicht die Reaktionen zu verändern: öffne dich lediglich ihrem Erleben.

Wenn du jede der vier Zeilen ausgesprochen hast, dann ruhe für ein paar Minuten, nimm wahr was hochkommt, oder, falls nichts hochkommt, dann ruhe nur. Dann wiederhole jede Zeile des Verses noch einmal, langsam, wie zuvor. Wiederhole diesen Vorgang für die Dauer des Hauptteils der Meditationssitzung.

Lass etwa 10 Minuten vor dem Ende der Sitzung die Verse los, und ruhe nur. Falle nicht in Zerstreuung, versuche nicht, deine Wahrnehmung zu kontrollieren, arbeite an nichts. Wenn nötig, ruhe in der Erfahrung des Atems.

Diese Verse sind keine bloßen Aspirationen oder Sinnsprüche. Jede Zeile wird dich mit den Teilen in dir in Berührung bringen, welche der jeweiligen Unermeßlichkeit offen oder noch verschlossen sind. Wenn du die Reaktionen in Aufmerksamkeit erlebst, wandeln sich die Reaktionen allmählich in jene Unermeßlichkeit, mit der du übst. Versuche nicht den Fortschritt deiner Übung in irgendeiner Form festzuhalten, da der Verlauf nicht linear ist.

Wenn du die Unermeßlichkeit regelmäßig bei deiner Übung in dir spürst und du feststellst, dass sie während des Tages auf natürliche Weise entsteht, **erst dann** ist der Zeitpunkt gekommen sie auf andere auszudehnen.

Beginne die Ausdehnung durch ein Abändern jeder Zeile der Verse mit „Mögen all jene, die mir nahestehen“. Es kann sein du stellst fest, dass mit dieser Veränderung verschiedene Arten von Reaktionen auftauchen. Befasse dich nicht zu viel damit, genau zu definieren wer dir nahesteht. Manchen Menschen fühlen wir uns näher als anderen.

Wenn du in diesem Schritt gefestigt bist, kannst du den Fokus auf „Mögen all jene, die leiden“ weiter ausdehnen.

Setze die Übung der Unermeßlichkeit fort, indem du sie auf jene Menschen ausdehnst, zu denen du kein starkes Gefühl hast und schließlich auf Menschen, die du nicht magst oder für die du nur wenig Respekt empfindest. Verändere den Wortlaut der Verse entsprechend.

Schlußendlich, kultivierst du die Unermeßlichkeiten allen Wesen gegenüber mit, „Mögen alle Wesen“.

Arbeite mit jeder Unermeßlichkeit mindestens einen Monat lang, so dass du eine klare Erfahrung davon hast, wenigstens in Bezug zu dir selber.

Quelle:

<http://www.unfetteredmind.org/four-immeasurables>
mit freundlicher Erlaubnis von Ken McLeod
aus dem Englischen übertragen, © M. Kansei Nisch,
Ulm, Januar 2012