

Metta Meditation



Mögen alle Wesen glücklich sein.
Mögen sie in Frieden und Sicherheit leben.
Mögen sie frei von Ärger und Hass sein.
Mögen sie geliebt und respektiert werden.
Mögen sie auch alle anderen Wesen lieben und respektieren.
Mögen sie zufrieden und entspannt sein.
Möge ihr Geist von wahrer Freude erfüllt sein.

Mögen alle Wesen,
nah oder fern,
sichtbar oder unsichtbar,
geboren oder noch nicht geboren,
groß oder klein,
hübsch oder hässlich,
fragil oder stark,
mächtig oder machtlos,

mögen alle diese Wesen frei sein von Leiden,
körperlichem Leiden durch Krankheit, Unfall oder Gewalt,
emotionalem Leiden durch Stress, Anhaftungen, Trauer,
psychischem Leiden durch Depression, Wahn, Zwang,
Schizophrenie,
Leiden des Geistes durch Gier, Ärger, Unwissenheit, Stolz, Zweifel
oder falsche Ansichten.

Mögen alle Wesen die drei Zufluchten nehmen und Bodhicitta
entwickeln, zur vollkommenen Erleuchtung gelangen, frei von allem
Leiden sein und im absoluten Glück verweilen.

Metta Meditation von Shifu Simplicity frei nach dem Metta Sutra