

Meditation der liebenden Güte –

Metta Meditation (Buddhistisch)

Sitz-Meditation:

Phasen

1. im Herz zentrieren; Licht ins Herz atmen;
Mit den Botschaften Herzenergie, Herzenswärme und
Liebende Güte senden

2. Zuerst für sich selbst

Sätze:

„Möge ich in meinem Herzen wohnen.“

„Möge ich frei sein von Leid.“

„Möge ich glücklich sein.“

„Möge ich in Frieden leben.“

3. Dann für einen geliebten Menschen, z.B. den Partner/in ...
„Mögest du...“

4. Dann alle Sätze mit DU/IHR

erst Familie,

dann Freunde / erweiterte Familie

dann ein Mensch, mit dem man Schwierigkeiten hat – oder, wenn das schwierig ist,
mit einer neutralen Person

5. Dann alle Sätze für ALLE MENSCHEN / WESEN
„Mögen alle Menschen ... „

Mögen alle Menschen in Frieden leben

Mögen alle Fühlenden Wesen in Frieden leben

Mögen alle Wesen in allen Welten glücklich sein.