



Kloster Shide

Metta: universelle Liebe

Eine Meditation, inspiriert durch die Worte von Acharya Buddharakkhita

Wir lächeln, weil wir uns selber und anderen gegenüber wohlwollend sein wollen. Im Spiegel: lächelt uns jemand an.

Wir sagen und denken uns folgende Worte und lassen sie auf uns wirken.

1. Runde

Wie schön wäre es, wenn ich frei wäre von Abneigung – mir selber gegenüber
Möge ich frei sein von Abneigung - mir selber gegenüber

Wie schön wäre es, wenn ich frei wäre von Abneigung – anderen gegenüber
Möge ich frei sein von Abneigung - anderen gegenüber

Wie schön wäre es, wenn ich frei wäre von Schmerzen. Möge ich frei sein von Schmerzen.

Wie schön wäre es, wenn ich frei wäre von Kummer. Möge ich frei sein von Kummer.

Möge ich glücklich leben!

2. Runde

Möge ich in anderen keine Abneigung hervorrufen oder auslösen.
Mögen andere in mir keine Abneigung hervorrufen oder auslösen.

Möge ich frei sein von Schmerzen
Möge ich frei sein von Kummer
Möge ich glücklich leben!

Zusammengefasst: Möge ich frei sein von Abneigung, frei von Leid, frei von Kummer, möge ich glücklich leben.

Hat man hierin etwas Übung, kann man mit folgenden Personengruppen weitermachen:

Respektpersonen wie Lehrer, Eltern, Meditationslehrer
Nahestehende
Neutrale Personen
Personen, die man nicht mag.