



## Metta Meditation

Möge ich glücklich und friedvoll sein  
 Möge ich in Sicherheit und ohne Angst sein  
 Möge ich gesund und munter sein  
 Möge ich mit Leichtigkeit leben

—  
 Mögest du glücklich und friedvoll sein  
 Mögest du in Sicherheit und ohne Angst sein  
 Mögest du gesund und munter sein  
 Mögest du mit Leichtigkeit leben

—  
 Mögen alle Wesen glücklich und friedvoll sein  
 Mögen alle Wesen in Sicherheit und ohne Angst sein  
 Mögen alle Wesen gesund und munter sein  
 Mögen alle Wesen mit Leichtigkeit leben

## Metta Sutta

Dies soll tun,  
 wer das Gute tun und  
 Frieden erlangen möchte:  
 Er sei aufrichtig und bescheiden,  
 er spreche klar und liebevoll.  
 Bescheiden und nicht eitel,  
 ohne Habsucht und zufrieden.  
 Von Pflichten unbelastet und genügsam.  
 Friedlich und ruhig, und weise und heilsam,  
 im Wesen nicht stolz und fordernd.  
 Er tue nicht das geringste,  
 das dem Weisen missfiele.  
 Er wünscht: Möge es allen Wesen wohl ergehen.  
 Mögen ihre Herzen von Freude erfüllt sein.  
 Mögen sie alle in Sicherheit und Frieden leben.  
 Welche Wesen es auch sein mögen,  
 ob sie schwach sind oder stark, ohne Ausnahme,  
 ob mittelgroß, lang oder kurz, groß oder klein,  
 ob sie sichtbar sind oder unsichtbar,  
 nah oder fern,  
 geboren und noch nicht geboren –  
 Möge es allen Wesen wohl ergehen!  
 Kein Wesen soll ein anderes hintergehen;

kein Wesen verachte ein anderes, wofür auch immer.  
 Kein Wesen wünsche einem anderen  
 aus Ärger oder feindlicher Gesinnung  
 je Kummer oder Leid!  
 Wie eine Mutter mit ihrem Leben  
 ihr Kind, ihr einziges Kind schützt,  
 so sollen auch wir mit grenzenlosem Herzen  
 alle Lebewesen lieben;  
 unsere Güte soll  
 das ganze Universum durchdringen:  
 sich nach oben zu den Himmeln erstrecken  
 und nach unten in die Tiefen,  
 nach außen, unbehindert überall hin,  
 von Hass und Feindseligkeit befreit.  
 Ob wir stehen oder gehen, sitzen oder liegen,  
 von Schläfrigkeit frei,  
 stets sollen wir in dieser Achtsamkeit sein.  
 Dies nennen wir das erhabene Verweilen.  
 Wenn er keinen festen Ansichten anhängt,  
 wird der Tugendhafte, dem Erkenntnis eigen,  
 von Gier und sinnlichem Verlangen befreit,  
 Nicht mehr in dieser Welt geboren.



## **Metta Meditation**

May I be happy and peaceful

May I be safe und protected

May I be healthy and well

May I live with ease

—

May you be happy and peaceful

May you be safe and protected

May you be healthy and well

May you live with ease

—

May all beings be happy and peaceful

May all beings be safe and protected

May all beings be healthy and well

May all beings live with ease

### **Literatureempfehlungen**

Christina Feldman: Aus der Fülle des Herzens – Buddhas Weg zu Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit, Arbor, 2019

Sharon Salzberg: Ein Herz so weit wie die Welt – Buddhistische Achtsamkeitsmeditation als Weg zu Weisheit, Liebe und Mitgefühl, dtv, 2002

Sharon Salzberg: Metta Meditation – Buddhas revolutionärer Weg zum Glück, Arbor, 2022