

## Metta-Meditation

Liebende Güte, Herzenswärme und Wohlwollen kultivieren.

- In der Metta-Meditation nimmst du Kontakt zu deinem Herzen und deinen Herzensqualitäten auf
- Du kultivierst bewusst eine liebevolle, aufgeschlossene und gütige Haltung zu dir selbst und anderen Menschen und Wesen gegenüber
- Du wendest dich deinem Herzen zu und gehst in Dialog, lauschst, hörst zu

Schließe die Augen und sammle dich. Beobachte deinen Atem.

### 1. Schritt: Sich selbst Liebe schenken

1. Satz: Möge ich gesund sein
2. Satz: Möge ich mich sicher und geborgen fühlen
3. Satz: Möge ich gesund sein
4. Satz: Möge ich in Liebe und Leichtigkeit durchs Leben gehen

### 2. Schritt: Einer nahestehenden Person Liebe schenken

1. Satz: Mögest du gesund sein
2. Satz: Mögest du dich sicher und geborgen fühlen
3. Satz: Mögest du gesund sein
4. Satz: Mögest du in Liebe und Leichtigkeit durchs Leben gehen

### 3. Schritt: Liebend Güte zu einer neutralen Person

1. Satz: Mögest du gesund sein
2. Satz: Mögest du dich sicher und geborgen fühlen
3. Satz: Mögest du gesund sein
4. Satz: Mögest du in Liebe und Leichtigkeit durchs Leben gehen

### 4. Schritt: Liebende Güte zu einer schwierigen Person

1. Satz: Mögest du gesund sein
2. Satz: Mögest du dich sicher und geborgen fühlen
3. Satz: Mögest du gesund sein
4. Satz: Mögest du in Liebe und Leichtigkeit durchs Leben gehen

### 5. Schritt: Liebend Güte allen Menschen und Lebewesen gegenüber

1. Satz: Möget ihr gesund sein
2. Satz: Möget ihr dich sicher und geborgen fühlen
3. Satz: Möget ihr gesund sein
4. Satz: Möget ihr in Liebe und Leichtigkeit durchs Leben gehen

### Alternativen

1. Satz: Möge es mir gut gehen. Möge ich heiter und zufrieden sein. Möge sich mein Herz öffnen, .....
2. Satz: Möge ich geschützt sein. Möge ich gut aufgehoben sein. Möge ich Schutz erfahren, .....
3. Satz: Möge ich bestmögliche Heilung erfahren. Möge ich frei von Krankheit und Schmerzen sein, .....
4. Satz: Möge ich gut für mich sorgen. Möge ich frei sein vor Furcht und mit Leichtigkeit leben, .....