

Liste Wünsche zur Liebenden Güte

Beispiele verschiedener Wünsche, die du in dieser oder abgeänderter Weise in der Meditation zur Liebenden Güte (*Loving Kindness Meditation*) verwenden kannst.

Mögest du sicher sein.
Mögest du glücklich sein.
Mögest du gesund sein.
Mögest du mit Leichtigkeit leben.

Insight Meditation Society

Mögest du sicher sein.
Mögest du in Frieden sein.
Mögest du gütig zu dir sein.
Mögest du dich selbst annehmen.
Mögest du dir selbst vergeben.

Kristin Neff und Chris Germer

Mögest du frei von Gefahr sein.
Mögest du geistiges Glück erfahren.
Mögest du körperliches Glück erfahren.
Mögest du in Leichtigkeit und Wohlbefinden leben.

*Sharon Salzberg: Loving-Kindness:
The Revolutionary Art of Happiness*

Mögest du dich sicher und geborgen fühlen.
Mögest du dich zufrieden und froh fühlen.
Möge dein Körper dir Kraft geben.
Möge sich dein Leben ruhig und sanft entfalten.

*Sylvia Boorstein:
Pay Attention, For Goodness' Sake:
The Buddhist Path of Kindness*

Mögen alle Wesen mit liebender Güte erfüllt sein.
Mögen alle Wesen von inneren und äußeren Gefahren geschützt sein.
Mögen es allen Wesen in Körper und Geist gut gehen.
Mögen alle Wesen glücklich und frei sein.

*Jack Kornfield: The Art of Forgiveness,
Loving-kindness, and Peace.*

Mögest du großen und natürlichen Frieden erfahren.
Mögest du die natürliche Freude, lebendig zu sein, erfahren.
Möge dein Herz und Geist erwachen.
Mögest du frei sein.

*Tara Brach: Radical Acceptance:
Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*

Diese Wünsche sind von verschiedenen Quellen inspiriert (siehe die jeweiligen Verweise).