

Metta Meditation

Mögen deine Wurzeln tief in die Erde und deine Äste weit in den Himmel reichen.

Mögest du beide Kräfte in dir vereinen und ganz du selbst sein.

. . .

Möge die Landschaft deines Herzens zu allen Zeiten voller Zuversicht erblühen, und möge diese grüne Liebe zum Leben stets ungehindert in dir fließen.

. . .

Möge dein Zuhause von Wärme, Licht und Lachen erfüllt sein, und möge deine Gastfreundlichkeit viele fröhliche Menschen willkommen heißen.

. . .

Möge deine innere Burg allen Stürmen standhalten und deine Seele den Ausblick auf die weite Landschaft genießen.

. . .

Möge dein Herz dort zu Hause sein, wo das Leben dich hinführt.

Mögen an allen Orten der Welt für dich Wege entstehen und dich zu dem stillen Glück führen, das du in dir selbst finden kannst.

. . .

Mögest du einen Ort des Rückzuges dein Eigen nennen können, und mögest du dort jederzeit ganz zu dir selbst finden, um dich dann in deiner einzigartigen Schönheit der Welt wieder zuzuwenden.

. . .

Möge dein Bewusstsein, um die Endlichkeit dieses Lebens dir ein weites Herz schenken, das den Zauber eines jeden Tages genießen und wertschätzen kann.

. . .

Möge die Magie des Kreises dich willkommen heißen, dich halten und schützen.

Möge die Weisheit dieses großen Kreises dich bestärken, deinen Platz voll und ganz einzunehmen.

. . .

Möge der offene Raum dich willkommen heißen, der Raum, in dem alles so sein darf, wie es ist, obwohl du es dir anders wünschst oder anderes von ihm glaubst.

Möge dein Geist wie der weite Himmel sein, der Himmel, der jede Wolke dahinziehen lässt, ohne sie verändern zu wollen oder zu meinen, er wisse mehr über sie als sie selbst.

Mögest du einfach atmen und lächeln, ein Lächeln, das zufrieden das „So-Sein“ dieser Welt spiegelt und dich ganz genau hier aufgehoben weiß.

. . .

Möge der raue Ruf nach Süden ziehender Wildgänse deine Sinne öffnen und deine Seele die Verlockungen des Windes spüren lassen.

Möge dich der Flug dieser grauen Freunde daran erinnern, dass wir alle unterwegs sind, und dass auch deine Wanderschaft kein endgültiges Ankommen kennt.

. . .

Möge deine Seele sich danach sehnen, ihre Flügel auszuspannen, sich in die Lüfte zu erheben und dem Horizont entgegenzueilen.

Mögest du mit leichtem Herzen aufbrechen und dich dem Neuem zuwenden können.

Möge jeder deiner Anfänge gesegnet sein.

Mögen die Pfeiler deines Vertrauens das Haus deiner Seele stützen und dir den Frieden schenken, der deinem Herz erlaubt, sich zu öffnen.

. . .

Mögest du auf deine Ahnen achtsam und wertschätzend zurückblicken können, die weite Wege gegangen sind, dein Leben zu ermöglichen und bis zum heutigen Tag hinter dir stehen.

Möge der Fluss deines Lebens jeden Felsen spielerisch umfließen und sich auf seinem Weg zum Meer der Unendlichkeit durch nichts aufhalten lassen.

Mögest du in dem Moment, in dem deine Sicherheit zerbricht, voller Staunen feststellen, dass du, statt zu fallen, auch fliegen kannst.

. . .

Möge der Segen der Weite dein Leben ergreifen, und mögen deine Schritte dich in die Freiheit führen.

Mögen deine Gebete und positiven Erwartungen gehört und beantwortet werden.

Mögest du auf deinem Weg bleiben und den Mut haben es zu wagen. Im Vertrauen, dass über dich gewacht wird und deine Wege zu jeder Zeit unterstützt werden.

. . .

Möge deine Familie dir immer wohligh nah sein und dir zugleich den Raum schenken, den du für die eigene Entfaltung deines ureigenen Seins benötigst.

. . .

Mögest du dich auch in deinem Alltag stets auf die Inseln der Ruhe zurückziehen können, auf denen dein Geist vom Wind der Klarheit, der Frische und der Erholung belebt wird.

Mögen heilsame Rituale für dich versöhnen und verzeihen bringen – und mögest du jene Traditionen die dich einengen, sanft loslassen können.

Möge die Morgensonne jeden deiner Tage küssen, deine Wünsche und deinen Weg erhellen.

Möge sie dir die Kraft schenken, über den Horizont hinauszublicken.

*M*ögest du dich stets am einfachen Sein der Dinge erfreuen
können.

Mögen dir Wolken, Bäume und Steine vom alles umspannenden
Wunder der Natur erzählen.