



Chöling e.V. / Metta-Meditation Hannover

Metta – Sätze – Vorschläge

Metta-Satz 1

Möge ich glücklich sein

Variationen:

Möge ich zufrieden sein

Möge ich in Frieden leben

Metta-Satz 2

Möge ich mich sicher und geborgen fühlen.

Variationen:

Möge ich frei von innen und äußeren Gefahren leben.

Möge ich mich geschützt fühlen.

Möge ich in Sicherheit und Geborgenheit leben.

Metta-Satz 3

Möge ich gesund sein

Metta-Satz 4

Möge ich sorgenfrei leben.

Variationen:

Möge ich unbeschwert leben.

Möge ich leichten Herzens gut für mich selbst sorgen.

Metta-Satz 5 (persönlicher Satz) => nur für die eigene Praxis:

Möge ich frei sein von Kummer und Schmerz.

Möge ich frei sein von Angst.

Möge ich achtsam und heilsam handeln.