

# Metta-Meditation in Zeiten von Corona

*nach Thich Nhat Hanh und Sharon Salzberg*

Möge ich und mögen wir alle friedvoll, glücklich und gelöst sein in Körper und Geist.

Möge ich – und mögen wir alle – frei sein von Gefahr.

Möge ich und mögen wir alle frei sein von Verletzung und Kränkung.

Möge ich – und mögen wir alle – körperlich gesund sein.

Möge ich – und mögen wir alle – frei sein von Wut, Verstrickung, Furcht und Ängstlichkeit.

Möge ich – und mögen wir alle – lernen, uns selbst mit den Augen der Liebe und des Verstehens zu betrachten.

Möge ich – und mögen wir alle – fähig sein, die Samen der Freude und des Glücks in uns zu erkennen und zu berühren.

Möge ich – und mögen wir alle – lernen, die Quellen von Ärger, Verlangen und Täuschung in uns zu erkennen.

Möge ich – und mögen wir alle – fähig sein, frisch, gefestigt und frei zu leben.

Möge ich – und mögen wir alle – frei sein von Anhaftung und Ablehnung, ohne gleichgültig zu werden.

Möge ich – und mögen wir alle – glücklich sein und leicht durchs Leben gehen.