

Gebete zur Metta-Praxis

„Mögen alle Wesen glücklich sein.
Mögen sie in Frieden und Sicherheit leben.“

(*Metta-Sutra*)

Möge ich (mögest du, mögen sie) glücklich sein.
Möge ich (...) in Frieden und Sicherheit leben.

Möge ich (...) frei sein von Sorge um mein (...) Selbst,
frei von Ängsten, Gier, Übelwollen und verzerrter Sicht,
heiter und frohgemut.

Möge mein (...) Geist ungetrübt sein, klar und still.
Möge ich (...) freundlich und friedfertig sein,
mir (...) selbst und andern zur Freude.

Mögen alle Verstrickungen gelöst werden
und alle Leidenden ans rettende Ufer gelangen.

GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA

„Hinüber, hinüber, den ganzen Weg hinüber,
alle zusammen ans andere Ufer,
zum Licht, zur Klarheit – so sei es, o ja!“

(*Prajnaparamita-Mantra*, aus dem *Herz-Sutra*)