

Mettā-Sutta

Was soll geschehen, das Gute zu erreichen,
den Herzensfrieden als einziges Ziel?
Wir seien stark, aufrecht, ergeben,
freundlich, sanft und ohne Stolz,
offen, ehrlich und zufrieden,
genügsam, hilfreich, leicht befriedigt,
nicht zu geschäftig, einfach sei das Leben.

Die Sinne still, klar der Verstand,
nicht dreist, nicht gierig sei das Verhalten.
Auch nicht im Kleinsten gäb' es ein Vergehen,
wofür die Weisen uns tadeln könnten.

Und wünschen tun wir nur das Eine:
Mögen alle glücklich leben
und die Herzen voll Freude sein.

Was immer es auch an Wesen gäbe,
ob stark, ob schwach, ob groß, ob klein,
hier oder dort, zu sehen oder nicht,
ob schon geboren oder noch im Kommen:
Mögen alle voll Freude sein.

Möge niemand einem anderen schaden
oder irgendwie verachten.
Wir wollen keinem bö's' gedenken
aus Feindschaft oder Ärger.

Wie eine Mutter mit ihrem Leben
ihr einzig Kind bewacht und schützt,
so mögen wir für alle Wesen
die grenzenlose Liebe haben.
Erweckt in uns durch reine Wahrheit,

die ganze Welt liebend umfasst,
ganz frei von Hass und jeder Feindschaft.

Im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen
wenn man noch nicht müde ist,
können wir auf Liebe achten
was heiliges Verweilen heißt.

Wer ohne Ansicht leben kann,
Tugend und Weisheit in sich trägt
den Sinnen niemals mehr verhaftet,
der hat ganz sicher nie mehr Geburt. (Sutta-nipâta 143-152)

- ♥ Furchtloses Mitgefühl erleben und zeigen
- ♥ Frieden in mir und in der Welt
- ♥ Das Ende der männlichen Herrschaft über den Planeten.
- ♥ Frieden, Mitgefühl, Loslassen
- ♥ Entspannung, Verlangsamung, Entfaltung in der Ruhe, spiel Freude, lustig sein, Lebendigkeit
- ♥ Selbstliebe für alle
- ♥ Frieden und Liebe für alle Wesen
- ♥ Mögen alle Menschen in der Lage sein, in dem jeweiligen Gegenüber das Gute zu sehen!
- ♥ Tiefes vertrauen
- ♥ Immer wieder das Herz öffnen
- ♥ Aus tiefem Herzen wünsche ich,-möge die Menschheit erkennen, wie alle und alles verbunden ist. Möge sie dem Herzen folgen wollen. dem Frieden.
- ♥ Mögen alle Menschen glücklich, gesund, sicher und in Frieden leben.
- ♥ Mögen alle Menschen tief die Verbundenheit aller mit allem spüren können und danach mutig handeln lernen.
- ♥ Widerstände aufgeben - Akzeptanz -Frieden finden
- ♥ Peace & Joy 🤍
- ♥ Die Verbundenheit mit Allen Wesen ernst nehmen und entsprechend handeln, Gemeinschaft leben
- ♥ M: Stärke in Sanftheit / R: Zufriedenheit
- ♥ Verbundenheit
- ♥ Mögen alle Menschen lernen und erfahren, in tiefer Verbindung mit sich und anderen zu sein...
- ♥ Zu"Frieden"heit
- ♥ Mögen alle Menschen inneren Frieden finden und voller Freude sein. Mögen alle Menschen die Schönheit des Lebens genießen und gemeinsam feiern können.
- ♥ mögen die Menschen sich gegenseitig verzeihen, Gnade in die Welt bringen u. liebe ausströmen lassen; Offenheit für die andere Meinung
- ♥ Mögen alle Menschen Zugang zu sich selbst, zu anderen in Mitgefühl und friedlicher Haltung finden und die Verbundenheit mit allem von Herzen spüren können.
- ♥ Ich wünsche mir für die Menschheit, dass sie lernen gut zu sich zu sein! Selbstfürsorge!
- ♥ friedvoller Umgang mit allen Wesen. Aus dem Herzen handeln
- ♥ Dass alle Menschen ein wohliges Zuhause haben, dem sie sich zugehörig fühlen können. Mögen alle Lebewesen glücklich sein.
- ♥ Mögen alle Lebewesen Licht und Liebe in Frieden und Freude finden.

- ♥ Sich verbünden im gemeinsamen Menschsein, statt sich zu bekämpfen
- ♥ Begegnung, Berührung, Herzöffnung... mit mir, mir Dir... Frieden
- ♥ Frieden für die Welt und für alle Menschen
- ♥ Frieden, Hoffnung und Mitgefühl
- ♥ Mögen alle Lebewesen mit sich und mit den anderen in Frieden sein und die Schönheit und das Wunder des Lebens in sich und in den anderen spüren und ehren.
- ♥ Frieden und Weisheit.
- ♥ Ich wünsche allen Menschen, dass sie Trost finden.
- ♥ Mitgefühl und Herzensfrieden als einziges Ziel. Den Metta-Ruf aufnehmen.
- ♥ Ich wünsche der Menschheit tiefe Weisheit
- ♥ möge ich inneren Frieden, ruhe und stille finden und mein Herz weiter öffnen können. Möge Frieden sein, möge ich Frieden teilen.
- ♥ Verständigung, Mitgefühl, mit dem Herzen handeln
- ♥ Frieden auf Erden für alle Menschen. Peace on earth for all.
- ♥ ein weites Herz für sich selbst und andere
- ♥ Ich wünsche mir, dass wir Menschen uns gegenseitig tief zuhören, tief nachdenken, tief mitfühlen.
- ♥ Ich wünsche allen Menschen und auch mir mehr Selbstliebe und mitfühlende Verbundenheit. Zuversicht und Inneren Frieden.
- ♥ Gewähr werden der Verbundenheit aller Lebewesen
- ♥ Milde, Liebe, Verbundenheit, Friede, Licht im Herzen
- ♥ Frieden und Mitgefühl im Herzen, in Wort und Tat auf der ganzen Welt für ALLE Lebewesen
- ♥ mögen sich bei uns allen das Herz öffnen für die Verbindung zu allen Lebewesen.
- ♥ Mögen alle Menschen Heilung finden. Mögen alle Menschen inneren und äußeren Frieden finden. Mögen alle Wesen in Verbundenheit miteinander leben.
- ♥ dass alle Menschen ihr eigenes finden, wo sie sich so wohl fühlen, dass sie niemand anderen beschuldigen müssen und sie sich verschenken können und wollen... dass die Gesellschaft die Bedingungen für dieses suchen und finden schafft für alle Wesen
- ♥ verbunden
- ♥ Verbundenheit
- ♥ Wir brauchen Liebe und Freundschaft. Daraus erwächst alles andere!
- ♥ Innerer Friede und Mitgefühl für sich und Andere! Weichheit und ein offenes Herz
- ♥ Frieden, Frieden, Frieden, Liebe, Heimat, Geborgenheit und im Netz verbunden, Offenheit und Neugierde

- ♥ tiefes Mitgefühl
- ♥ Innerer und äußerer Frieden
- ♥ Das Gefühl der Verbundenheit
- ♥ Liebe
- ♥ Sucht in allem das Fünkchen Licht.
- ♥ Liebe und Vertrauen, Heilung für allen Kummer und Schmerz, Metta für alle Wesen
- ♥ Mitgefühl und Verzeihung für sich und andere Liebe dich und deinen Nächsten🙏
- ♥ Den Mut alles zu fühlen und in deinem Leben anwesend sein. Im Kontakt in Verbindung zu sein.
- ♥ Ein Herz voll Wärme, Sicherheit, Verbundenheit, Freude und Gelassenheit
- ♥ Mögen alle Menschen ihre innere Weisheit und ihr Mitgefühl entdecken und leben
- ♥ Mögen alle Menschen ihre Konflikte mit Weisheit und Zugewandtheit klären
- ♥ Frieden, Liebe und Vergebung
- ♥ Mögen alle Kinder geliebt werden. Mögen alle, die von Hass getrieben sind, die Ruhe in ihren Herzen finden. Mögen alle, die in Hilflosigkeit verloren sind, ihre starke Herzenskraft spüren.
- ♥ Ich wünsche allen Menschen Frieden und Freundlichkeit im Herzen. Und die Erkenntnis, dass wir einander brauchen und alle Lebewesen und der Planet zusammen existieren. Daraus möge sich sich heilsames Handeln ergeben. ----

- ♥ Mögen alle Menschen die Fähigkeit zur Kooperation entwickeln
- ♥ Frieden, Wertschätzung; Verbundenheit, Würde, Kreativität und Toleranz, vom Überleben ins Erblühen
- ♥ Mitgefühl für alle Lebewesen
- ♥ Mögen alle Lebewesen dem Ozean des Leidens entgehen und ewige Glückseligkeit erlangen.
- ♥ Mögen alle Menschen Mitgefühl im Herzen tragen und Frieden in die Welt bringen. Mögen alle Menschen in Friede und Würde leben können♥☐
- ♥ Mögen alle Wesen in ihrem Schmerz und Leid liebevoll gehalten sein.
- ♥ Die Öffnung des Risses zu sehen und zu zulassen.
- ♥ Mögen alle Wesen Frieden finden.
- ♥ Mögen wir ein weltumspannendes Energiefeld des Friedens mit unserer Meditation schaffen, mögen wir uns in unserer Gefährtinnen Schaft durch Austausch und Dialog stärken.
- ♥ Friedliche Gemeinschaft ein zuhause in sich und der Welt
- ♥ Friede sei in mir...Friede sei in allen Wesen....Frieden sei auf dieser wunderbaren , soso schönen Erde! ♥☐

- ♥ Frieden für alle Wesen
- ♥ Mögen alle Wesen in Frieden sein und freundlich auf einander zu gehen. Mögen die Menschen gnädig sein, die Zuversicht in schweren Situationen nicht verlieren
- ♥ Mein tiefster Wunsch: dass die Menschen Heilung finden und friedlich miteinander umgehen.
- ♥ Die Verbundenheit mit sich selbst und mit anderen Lebewesen zu spüren und zu leben.
- ♥ Mitgefühl, Verbundenheit und Frieden
- ♥ Verbundenheit
- ♥ Mögen sich alle Menschen auf den Weg machen, sich zu öffnen für die Vielfalt des Lebens und allem was sich darin und dadurch ausdrückt und den Wert darin zu sehen und das Wunder, das darin liegt.
- ♥ sich zuhören ohne Vorbehalte
- ♥ Verbundenheit spüren und leben
- ♥ Frieden, gegründet in Weisheit und Liebe, für alle Wesen auf der Erde und universal ♥☐ - möge es allen Wesen wohlgehen!
- ♥ Möge für alle Beteiligten das Beste geschehen. Mögen alle Lebewesen Frieden finden.
- ♥ Mehr Bewusstheit, mehr Nächstenliebe, Befreiung von Verblendung
- ♥ Mögen alle Wesen miteinander in Einklang und Respekt leben
- ♥ Mögen sich alle Herzen weltweit für Liebe und Frieden öffnen! Möge jedes Kind Liebe, Mitgefühl, Geborgenheit und Sicherheit erfahren. Möge Mutter Erde noch etwas Geduld mit uns Menschen haben.
- ♥ Vertrauen ins Leben und was es uns schenkt und mögen wir lernen in Frieden miteinander zu leben
- ♥ Liebe, Liebe, Liebe
- ♥ Möge die Welt voll Liebe und Frieden sein. Mögen die vielen Wunden verheilen.
- ♥ Mitgefühl und Milde mit sich und anderen <3
- ♥ Ich wünsche mir, dass alle Menschen in ihrem Leben Glück erfahren dürfen, ich möchte meine derzeitige Friedlichkeit teilen. Mögen alle Lebewesen Liebe und Zufriedenheit erfahren.
- ♥ von Martina Frieden und Liebe in die Welt und Universum
- ♥ Mögen alle Menschen inneren Frieden finden, Mitgefühl und Mitfreude empfinden und in ihrem Gleichmut ruhen.
- ♥ Mögen alle Menschen inneren & äußeren Frieden erleben.
- ♥ Einander achten! Um gemeinsames Verständnis ringen, Lösungen miteinander aushandeln - verantwortungsvoll geben & nehmen ausbalancieren. Liebe!
- ♥

- ♥ Mögen alle Menschen immer wieder ihren Herzensraum öffnen können und sich behütet fühlen
- ♥ Mögen alle Menschen sich dieser friedlichen Seite zuwenden statt des Hasses...
- ♥ Klarheit im Gegensatz zu Verwirrtheit, Toleranz, Sanftheit, liebende Güte, Herzenswärme.
- ♥ Ich wünsche, dass alle Menschen die Verbindung mit allem was lebt, spüren
- ♥ möge ich zum inneren und äußere Frieden beitragen
- ♥ Mögen alle Menschen die Verbundenheit miteinander und allen Wesen fühlen können ♥□
- ♥ Güte, Mitgefühl, Verzeihen
- ♥ Mögen die Kriege ein Ende finden
- ♥ Liebevoller ,geduldiger ,nachsichtiger Umgang miteinander .Ein gutes Jahr 2025 für alle
- ♥ Verbundenheit, Dankbarkeit, Demut, Mitgefühl
- ♥ Mit großer Ehrlichkeit sich immer wieder hinterfragen und so den wahrhaftigen Weg finden, der gerade nötig ist um mit wirklichem Mitgefühl zu leben und anderen zu begegnen. Dankbarkeit als Ausdruck für Lebensvertrauen.
- ♥ Großherzigkeit und Weite
- ♥ Ich wünsche mir Respekt vor jedem, jeder, allen Lebewesen und der Natur, der Erde, die uns trägt und nährt, dass wir alle diesen Respekt in uns spüren und ihn leben können.
- ♥ Weite und Offenheit
- ♥ ...mögen wir alle inneren Frieden finden; mögen wir voller Wertschätzung und Mitgefühl für uns selbst sein und voller Wertschätzung und Mitgefühl mit allen Menschen und Lebewesen leben
- ♥ Mögest Du das Leiden Deines ‚Feindes‘, Deiner ‚Feindin‘ wahrnehmen und Mitgefühl entwickeln können. Das ist schwierig, ich weiß. Wir brauchen Mut dazu, weil wir dann auch in den eigenen Reihen nicht immer auf Verständnis stoßen.
- ♥ mögen alle Vertrauen und inneren Frieden finden, möge es allen gut gehen, Zugang zu Nahrung, einem sicheren Ort und lieben Menschen haben
- ♥ Möge jede Handlung von Liebe getragen sein, und auch das Ende mit bedacht werden in all seinen Auswirkungen. Mögen alle Wesen frei sein von Kummer und Leid!
- ♥ Mögen alle Lebewesen in Frieden leben dürfen
- ♥ Ich wünsche allen Menschen, dass sie den Riss in ihrem Dunkel entdecken, was zum Frieden . Dass alle Mitgefühl mit ihrem Leid fühlen und den Wunsch entwickeln, dies zu verändern in eine heilsame Richtung.
- ♥ Ich bitte um inneren Frieden für alle Menschen in dieser Welt, mögen alle Menschen, die Kostbarkeit des Lebens erkennen.

- ♥ Ich wünsche, dass das Leid erkannt wird. Und dass das geschehene Leid bedauert werden kann, zutiefst bedauert. Dass Heilung und Freiheit geschehen können.
- ♥ Die Augen des Herzens öffnen für den Blick auf die Welt und ihre Lebewesen. Inneren Frieden finden, die Verblendung von Macht, Einfluss und Geld erkennen. Die Einsicht, dass auch kleinere Brötchen wohlschmecken können.
- ♥ Ich wünsche allen Lebewesen Frieden Mitgefühl für die ganze Welt
- ♥ Frieden-Vertrauen -Liebe
- ♥ Mögen wir Mitgefühl und Frieden finden in unserer näheren Umgebung und in der Welt
- ♥ Würde und Wertschätzung für alle Menschen und Lebewesen.
- ♥ Metta für alle Wesen , egal von welchem Bewusstsein es geleitet wird
- ♥ mögen alle Menschen Mitgefühl und Liebe für sich und andere entwickeln, inneren und äußeren Frieden finden, in die Verbindung mit dem Weisheitsgeist kommen und in die Verbundenheit und ins Vertrauen gehen
- ♥ Das Gefühl und die Erfahrung von Verbindung und Verbundenheit mit allen anderen
- ♥ Mögen wir alle in kraftvollem und sanftem Mitgefühl für uns und alle Wesen leben
- ♥ Mögen alle Kinder Liebe erfahren und Nahrung bekommen