I AM SPACE

METTA MEDITATION

Dt.

Die Arbeit mit einem dir nahestehenden Menschen

Stell dir jemanden vor, der dir seelisch sehr nah ist, den du sehr liebst. Dies ist vielleicht ein*e Freund*in, ein Tier oder ein Familienmitglied. Stell dir diesen/ dieses so genau wie möglich vor, visualisieren sie*ihn und spüre sie*ihn. Nun geht es darum, diesem geliebten Wesen Wohlwollen, Freundlichkeit und Liebe zukommen zu lassen. Sende ihm Gedanken und Sätze, die sich an denen des ersten Schrittes orientieren.

Möge es dir gut gehen und mögest du gesund sein.
Mögest du glücklich und frei von Ärger und Sorgen sein.
Mögest du entspannt und zufrieden sein.

Sende dem Wesen all deine guten Wünsche oder insbesondere das, was sie gerade braucht. Du kannst dann dein Wohlwollen, deine Liebe ausdehnen, auf alle Lebewesen, die du liebst, auf alle Menschen in deinem Ort, deinem Land, der Welt usw. und am Ende auf dich.

Engl.

Working with those close to you

Imagine someone who is very close to you emotionally. This might be a friend, a pet or a family member. Picture this person, this living being as clearly as possible, visualise them and feel their presence. The aim now is, to send the other being goodwill, kindness and love. So send them thoughts and phrases modelled on those from the first step.

May you be well and in good health.
May you be happy and free from anger and worry.
May you be relaxed and content.

You can, of course, adapt these phrases as you see fit. Send the loved being all your good wishes, or specifically what they need at that moment. The latter, of course, also depends on the time you have available and your level of practice. Please feel free to adapt each meditation to your current needs.
You can then extend your goodwill and love to all living beings you love, to everyone in your town, your country, the world, and so on, and finally to yourself.