

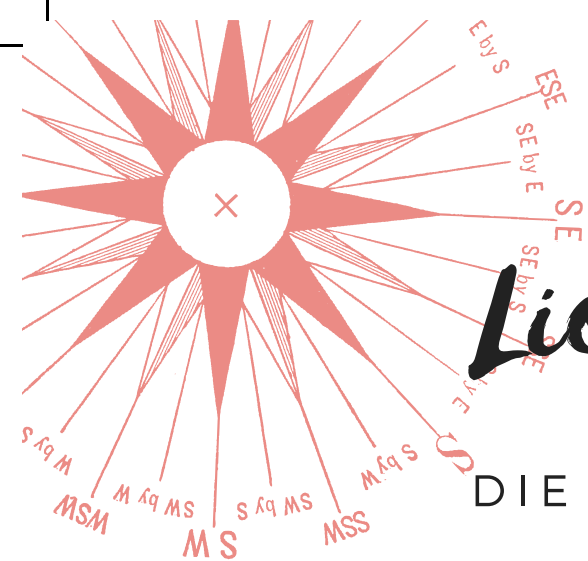
In fernöstlichen Kulturen wird die Metta-Meditation seit über zweitausend Jahren praktiziert. Sie gehört für buddhistische Mönche zur Grundlage ihrer Religionsausbildung.

Metta bedeutet Warmherzigkeit, Freundlichkeit, Sympathie und Ziel der Meditationspraxis ist das Erreichen einer liebevollen, wohlwollenden Haltung gegenüber anderen.

Dank dieser Meditation verbinden wir uns mit dem wohlwollenden und mitfühlenden Kern in uns und begegnen auch anderen wiederum so. Sie schenkt unserem Herzen die Ruhe, die es braucht, um unsere Beziehung zu transformieren und sich auf einer heilsamen Ebene auf den Partner einzustimmen.

Dank ihr können wir offenen Herzens annehmen, was ist. Wir können friedvoll loslassen, was jetzt gehen kann. Denn sie verbindet uns mit unserer Liebe und der Heilkraft in unserem Kern, die gleichzeitig auch im anderen geweckt wird.

Die Metta-Meditation besteht aus nur vier kleinen Sätzen, die man sich laut oder leise, aber mit Leidenschaft und einem Gefühl und innerer Verbundenheit vorsagt. Abwechselnd die 4 Sätze für Dich und dann die Sätze für Deinen Partner, 10 bis 30 Minuten am Tag reichen schon aus, um Deine Beziehung für immer zu verwandeln.



Liebeskompass

DIE METTA-MEDITATION

ERST FÜR DICH:



Möge ich liebe sein.



Möge ich geborgen und verbunden sein.



Möge mein Herz offen sein.



Möge ich vertrauensvoll lieben.

DANN FÜR DEINEN PARTNER:



Möge (Name des Partners) liebe sein.



Möge (Name des Partners) geborgen und verbunden sein.



Möge (Name des Partners) Herz offen sein.



Möge (Name des Partners) vertrauensvoll lieben.
