

Schutz

Mögen alle mit Freude und Frieden erfüllt sein.

Mögen alle mit Freude und Frieden erfüllt sein.
Mögen alle Wesen überall,
die starken und die schwachen,
die großen und die kleinen,
die bescheidenen und die machtvollen,
die kleinen und die großen,
die feinstofflichen und die grobstofflichen:

Mögen alle Wesen überall,
beide – die sichtbaren und die unsichtbaren,
die weit weg sind oder in der Nähe wohnen,
die sind, oder darauf warten zu werden:
mögen alle mit stets neuer Freude erfüllt sein.

Möge keiner einen anderen täuschen,
möge keiner einen anderen gering schätzen,
lass keinen aus Ärger oder Geringschätzung
einem anderen etwas Leidbringendes wünschen.

So wie eine Mutter mit ihrem eigenen Leben
ihr Kind, ihr einziges Kind, vor Verletzung schützt,
so lass in dir eine grenzenlose Liebe für alle Geschöpfe wachsen –
Keines ausgenommen.

Lass deine Liebe in das ganze Universum fließen,
in die ganze Ausdehnung der Höhen, der Tiefen und der Breiten.
Dann, ob du stehst oder gehst,
sitzt oder liegst,
so ferne du hellwach bist -
strebe danach mit einem ausgerichteten Geist;
dann wird dein Leben den Himmel auf die Erde bringen

Source: From "The Path of Awakening: Passages for Meditation." Copyright (c) 2004 by
Stephen H. Ruppenthal