

Metta Meditation

Upul Gamage, Buddhistisches Haus, Berlin, Retreat 2009

Dear Dhamma friends, we can begin our retreat with loving kindness meditation,
Metta Bhavana

Liebe Dhamma Freunde, lasst uns das Retreat mit einer Meditation der Güte und
Freundlichkeit beginnen, einer Metta Bhavana

Try to feel your heart. Try to feel the area of your heart.

Versuche dein Herz zu spüren, fühl den ganzen Bereich deines Herzens

Can you see yourself as your best helper, as your best supporter?

Kannst du dich selbst als deinen besten Helfer, als deinen besten Unterstützer
sehen?

You started in this early morning in this cold winter and you came here to practise
meditation with this difficult environment.

Du bist heute am frühen Morgen in diesem kalten Winterwetter aufgebrochen. In
diesem schwierigen Umfeld bist du hierher gekommen um Meditation zu praktizieren

You have environmental difficulties and physical difficulties also psychological
difficulties.

Du sitzt hier mit klimatischen Belastungen, mit körperlichen Problemen und mit
psychologischen Schwierigkeiten

But you try to meditate. Can you appreciate it?

Aber du versuchst zu meditieren. Kannst du das wertschätzen?

Accepting your self as your best helper and best supporter

Kannst du dich selbst akzeptieren als dein bester Helfer und Unterstützer?

Appreciating your own interest and effort in the practise

Kannst du dein Interesse und deine Anstrengung für die Meditationspraxis würdigen?

You can wish your self from your heart:

Wünsche dir selbst aus tiefem Herzen:

May I meditate happily and peacefully

Möge ich glücklich und mit innerem Frieden meditieren

Now, please, think about your spiritual friends, especially who are meditating with us
in this room

Nun denk bitte an deine spirituellen Freunde; besonders an die, die hier mit uns in
diesem Raum zusammen meditieren

They have the same difficulties but they try to practise

Sie haben dieselben Schwierigkeiten, aber sie versuchen zu meditieren
We are not alone on this Path
Wir sind nicht alleine auf diesem Weg

Appreciating their interest and their effort in the practise
Können wir ihr Interesse und ihre Bemühungen für die Meditationspraxis
wertschätzen?

We can extend our grateful friendliness to all our spiritual friends
Lasst uns unsere dankbare Freundlichkeit auf all unsere spirituellen Freunde
ausweiten

May they meditate happily and peacefully
Mögen sie glücklich und friedvoll meditieren

Now please think about your friends, your family members and relatives
Who are helping and supporting you in the daily life
Bitte denk nun an deine Freunde, deine Familienmitglieder und an deine
Verwandten, an alle, die dir im Alltag helfen, die dich unterstützen

Can you live without them, without their support?
Könntest du ohne sie leben; ohne ihren Rückhalt?

Please think about the support that you are receiving from your friends and from your
relatives
Bitte denk einen Augenblick an all die Unterstützung die du von deinen Freunden
und Verwandten bekommst

Appreciating their support and help we can extend our grateful, grateful friendliness
To all of our friends
Lasst uns diese Unterstützung und Hilfe wertschätzen und unsere große Dankbarkeit
und Freundlichkeit auf alle unsere Freunde ausweiten

May they live happily and peaceful
Mögen sie glücklich und in Frieden leben

There may be people behaving in a way which is disturbing you.
Please think about them who are making troubles, who are making problems and
who are making you unhappy
Es mag Menschen geben, die dich mit ihrem Verhalten stören. Bitte, denk an jene,
die dir Schwierigkeiten machen, die dir Probleme bereiten, die dich unzufrieden
machen.

Can you see their unpleasant behaviour as a result of their inner problems?
Kannst du ihr unangenehmes Verhalten als ein Ergebnis ihrer inneren Probleme
sehen?

Can you see their unpleasant behaviour as an external projection of their internal
suffering?

Kannst du erkennen dass ihr unangenehmes Verhalten nur eine äußerliche
Projektion ihres inneren Schmerzes ist?

Can we create some compassion and kindness towards their suffering?
Können wir etwas Mitgefühl und Freundlichkeit für ihren inneren Schmerz entfalten?

May they be free from suffering
Mögen sie frei sein von allem Leid.

Feel your heart and feel the lightness; and feel the gentleness
Fühle dein Herz. Fühle die Leichtigkeit und die sanfte Freundlichkeit

