

Kaltwasser, Vera (2010). Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf, S. 87-89.

Meditation der „Liebenden Güte“

Selbst

„Möge ich sicher und geborgen sein und frei von innerer und äußerer Not.

Möge ich glücklich und zufrieden sein.

Möge ich gesund und heil sein.

Möge ich die Leichtigkeit des Wohlbefindens erfahren.“

Andere Personen

„Möge diese Person sicher und geborgen sein und frei von innerer und äußerer Not.

Möge sie glücklich und zufrieden sein.

Möge sie gesund und heil sein.

Möge sie die Leichtigkeit des Wohlbefindens erfahren.“