

Metta, liefdevolle vriendelijkheid

Dat de kracht van moed en vertrouwen je helpt om in vrede te zijn met jezelf, met dit lichaam, met je emoties en denken.

Dat de kracht van moed en vertrouwen je helpt vrede te sluiten met je onzekerheden, je twijfels, je verwarring, je boosheid, je schuldgevoelens, schaamte, de somberheid, de angsten.

Dat de kracht van vertrouwen je in contact brengt met je waardigheid, je kwaliteiten en talenten, je vermogen tot liefhebben, compassie en acceptatie.

Dat je vol vertrouwen, moedig en oprecht, het leven in vrede met jezelf en met allen die je dierbaar zijn, ieder moment weer opnieuw, tegemoet kan treden.

Dat al die mensen in situaties die schrijnend en onmenselijk zijn, de kracht van vertrouwen mogen ervaren om het leven te dragen zoals het zich op dit moment voordoet.

Dat je mag vertrouwen op de groei van medemenselijkheid, compassie en liefde in ieder mens over de hele wereld.