

Metta Sutta

(Die "Lehrrede von der Liebenden Güte")

Was soll geschehen das Gute zu erreichen,
den Herzensfrieden als einziges Ziel.
Wir seien stark, aufrecht und gewissenhaft,
freundlich, sanft und ohne Stolz.

Genügsam seien wir, leicht befriedigt,
nicht viel geschäftig und bedürfnislos.
Die Sinne still, klar der Verstand,
nicht dreist, nicht gierig sei unser Verhalten.

Auch nicht im Kleinsten sollen wir uns vergehen,
wofür uns Verständige tadeln könnten.
Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden.

Was es an lebenden Wesen gibt:
Ob stark oder schwach, ob groß oder klein,
sichtbar oder unsichtbar, fern oder nah,
einer Geburt zustrebend -
mögen sie alle glücklich sein.

Niemand betrüge oder verachte einen anderen.
Aus Ärger oder Übelwollen wünsche man
Keinem irgendwelches Unglück.

Wie eine Mutter mit ihrem Leben,
ihr einzig Kind, beschützt und behütet,
so möge man für alle Wesen und die ganze Welt ein
unbegrenzt gütiges Gemüt erwecken:
ohne Hass, ohne Feindschaft, ohne Beschränkung
nach oben, nach unten und nach allen Seiten.

Im Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen,
entfalte man eifrig diese Gesinnung:
Dies nennt man Weilen im Heiligen.

Wer sich nicht an Ansichten verliert,
Tugend und Einsicht gewinnt,
dem Sinnengenuß nicht verhaftet ist -
für den gibt es nie mehr Geburt.