

Karaṇīya Mettā Sutta

(Herzensgüte)

Wem klar geworden, dass der Friede des Herzens
das Ziel seines Lebens ist,
der bemühe sich um folgende Gesinnung:

Stark sei er, aufrecht und gewissenhaft,
freundlich, sanft und ohne Stolz.
Genügsam sei er, leicht befriedigt,
nicht geschäftig und bedürfnislos
die Sinne still, klar der Verstand,
nicht dreist, nicht gierig im Verhalten,
nicht im Kleinsten soll er sich vergeh'n,
wofür ihn Weise tadeln könnten.

**Mögen alle Wesen glücklich sein
und Frieden finden!**

Was es auch an lebenden Wesen gibt,
ob stark, ob schwach,
ob groß, ob klein,
ob sichtbar oder unsichtbar,
ob fern oder nah,
geboren oder einer Geburt zustrebend:

Mögen sie alle von Herzen glücklich sein!

Niemand betrüge oder verachte einen and'ren.
Aus Ärger oder Übelwollen
wünsche man keinem irgendwelches Unglück.

Wie eine Mutter mit ihrem Leben
ihr einziges Kind hütet und beschützt,
so möge man voller Wohlwollen für die ganze Welt
ein unbegrenzt gütiges Herz erwecken,
ohne Hass, ohne Feindschaft, unbegrenzt,
nach oben, nach unten und nach allen Seiten.

Im Gehen oder Stehen, im Sitzen oder Liegen,
von Schläfrigkeit ganz frei,
entfalte man entschlossen diese Achtsamkeit.

Dies nennt man göttliches Verweilen im Hier und Jetzt.

Für den, der sich in Ansichten nicht verliert,
Tugend und Einsicht perfektioniert,
der Sinnengier ganz ist entronnen,
gibt es kein Wiederkommen.

(SUTTA NIPATA 143-152)