

METTASUTTAM

Allumfassende Liebe und Wohlwollen

Wer nach Weisheit strebt,
das Gute wünscht und den Frieden sucht,
der sei kraftvoll und aufrecht,
sanft und bescheiden, zufrieden und bedürfnislos.

Er lasse sich von weltlichen Dingen nicht überwältigen,
belaste sich nicht mit der Bürde des Reichtums.

Er sei Herr seiner Sinne,
klug und ohne Stolz und hänge nicht an der Sippe.
Er tue nichts Niedriges, was die Weisen tadeln könnten.

Mögen alle Wesen glücklich, froh und sicher sein,
alles was lebt, ob schwach ob stark, lang, groß,
kurz oder klein,

sichtbar oder unsichtbar,
nahebei oder entfernt, geboren oder im Entstehen begriffen,
mögen alle Wesen glücklich sein!

Niemand täusche einen anderen
Noch verachte er irgendein Wesen,
so gering es auch sein mag. Möge niemand
in Hass oder Zorn einem anderen Übles wünschen!

Wie eine Mutter mit Gefahr ihres eigenen Lebens
Ihr einziges Kind überwacht und schützt,
so umfange man liebend mit einem grenzenlosen Geist

alles Lebendige, so umfasse man liebend
mit wohlwollender, unbegrenzter Güte die ganze Welt.

Ob man geht oder steht, sitzt oder liegt,
sobald man erwacht ist, übe man achtsam diesen Gedanken
und verwirkliche so, auf die höchste Weise zu leben.

Wer das Unwissen aufgegeben hat
Und die tiefe, von sinnlichem Begehren freie,
auf Tugend gegründete Innenschau gewonnen hat,
der ist vollkommen,
für den wird es keine Wiedergeburt mehr geben.

Durch diese Wahrheit möget ihr stets glücklich sein.