

Sammlung der kürzeren Texte - Khuddakanikāyo

Der Weg der analytischen Unterscheidung - Paṭisambhidāmaggapāḷi

2.4. Kapitel über liebende Güte - Mettākathā

Übersetzung aus dem Pāḷi: Christina Garbe

2. Yuganaddhavaggo

2. 4. Kapitel über liebende Güte - Mettākathā

22. [Das Sutta¹ hat seinen] Ursprung in Sāvatti:

„Bhikkhus, durch die Befreiung des Geistes (*cetovimutti*) mit liebender Güte (*mettā*)², wenn sie praktiziert wird, entwickelt wird, häufig praktiziert wird, sie zum Fahrzeug gemacht wird, sie zur Grundlage gemacht wird, sie stark etabliert wird, sie zur Gewohnheit gemacht wird, sie gut praktiziert wird, können elf Vorteile erwartet werden.

Welche elf?

Man schläft gut,

man wacht glücklich auf,

man hat keine schlechten Träume.

Man wird geliebt von Menschen,

man wird geliebt von nichtmenschlichen Wesen.

Göttliche Wesen (*deva*) geben einem Schutz.

Feuer, Gift oder Waffen können einen nicht verletzen.

Das Bewußtsein wird schnell konzentriert.

Der Gesichtsausdruck wird strahlend.

Man stirbt unverwirrt.

Wenn man Höheres nicht durchdringt, erreicht man die Brahmawelt.

Bhikkhus, durch die Befreiung des Geistes (*cetovimutti*) mit liebender Güte (*mettā*), wenn sie praktiziert wird, entwickelt wird, häufig praktiziert wird, sie zum Fahrzeug gemacht wird, sie zur Grundlage gemacht wird, sie stark etabliert wird, sie zur Gewohnheit gemacht wird, sie gut praktiziert wird, können diese elf Vorteile erwartet werden.“

Es gibt unspezifisch durchflutende Geistesbefreiung (*cetovimutti*) durch liebende Güte (*mettā*). Es gibt spezifisch durchflutende Geistesbefreiung durch liebende Güte.

Es gibt Geistesbefreiung durch liebende Güte, die die Richtungen durchflutet.

Auf wie viele Arten gibt es unspezifisch durchflutende Geistesbefreiung durch liebende Güte?

Auf wie viele Arten gibt es die spezifisch durchflutende Geistesbefreiung durch liebende Güte?

Auf wie viele Arten gibt es Geistesbefreiung durch liebende Güte, die die Richtungen durchflutet?

Es gibt fünf Arten der unspezifisch durchflutenden Geistesbefreiung durch liebende Güte.

Es gibt sieben Arten der spezifisch durchflutenden Geistesbefreiung durch liebende Güte.

Es gibt zehn Arten der Geistesbefreiung durch liebende Güte, die die Richtungen durchflutet.

„Auf welche fünf Arten gibt es die unspezifisch durchflutende Geistesbefreiung (*cetovimutti*) durch liebende Güte (*mettā*)?

Mögen alle Wesen (*sabbe sattā averā hontu*)

frei von Feindseligkeit,

frei von Schwierigkeiten,

frei von Unruhe und Verwirrung,

glücklich mit sich selbst sich bewegen.

Mögen alle atmenden Wesen (*sabbe pāṇā*) ...

Mögen alle existierenden Wesen (*sabbe bhūtā*) ...

Mögen alle Individuen (einzeln für sich existierenden Wesen) (*sabbe puggalā*) ...

Mögen alle Wesen, die sich selbst lebend zeigen (*sabbe attabhāvapariyāpannā*)

frei von Feindseligkeit,

frei von Schwierigkeiten,

frei von Unruhe und Verwirrung,

¹ Lehrvortrag, dieses Sutta vgl. AN 11.16

² Die Befreiung des Geistes besagt, daß es sich um *jhāna* handelt, denn nur im *jhāna* ist der Geist temporär und ununterbrochen frei von geistigen Verunreinigungen.

glücklich mit sich selbst sich bewegen.

Auf diese fünf Arten gibt es die unspezifisch durchflutende Befreiung des Geistes durch liebende Güte.“

„Auf welche sieben Arten gibt es die spezifisch durchflutende Geistesbefreiung (*cetovimutti*) durch liebende Güte (*mettā*)?

Mögen alle weiblichen Wesen (*sabbe itthiyo averā hontu*)

frei von Feindseligkeit,

frei von Schwierigkeiten,

frei von Unruhe und Verwirrung,

glücklich mit sich selbst sich bewegen.

Mögen alle männlichen Wesen (*sabbe purisā*) ...

Mögen alle Edlen (*sabbe ariyā*) ...

Mögen alle Nicht-Edlen (*sabbe anariyā*) ...

Mögen alle göttlichen Wesen (*sabbe devā*) ...

Mögen alle Menschen (*sabbe manussā*) ...

Mögen alle Wesen in den niederen Daseinsbereichen (alle Hinuntergefallenen) (*sabbe vinipātikā*)

frei von Feindseligkeit,

frei von Schwierigkeiten,

frei von Unruhe und Verwirrung,

glücklich mit sich selbst sich bewegen.

Auf diese sieben Arten gibt es die spezifisch durchflutende Befreiung des Geistes durch liebende Güte.“

„Auf welche zehn Arten gibt es Befreiung des Geistes durch liebende Güte, die die Richtungen durchflutet?

Mögen alle Wesen in östlicher Richtung

frei von Feindseligkeit,

frei von Schwierigkeiten,

frei von Unruhe und Verwirrung,

glücklich mit sich selbst sich bewegen.

Mögen alle Wesen in westlicher Richtung ...

Mögen alle Wesen in nördlicher Richtung ...

Mögen alle Wesen in südlicher Richtung ...

Mögen alle Wesen in südöstlicher Richtung ...

Mögen alle Wesen in nordwestlicher Richtung ...

Mögen alle Wesen in nordöstlicher Richtung ...

Mögen alle Wesen in südwestlicher Richtung ...

Mögen alle Wesen in die untere Richtung ...

Mögen alle Wesen in die obere Richtung

frei von Feindseligkeit,

frei von Schwierigkeiten,

frei von Unruhe und Verwirrung,

glücklich mit sich selbst sich bewegen.

Mögen alle atmenden Wesen in östlicher Richtung ... *alle Richtungen*

Mögen alle existierenden Wesen in östlicher Richtung ... *alle Richtungen*

Mögen alle Individuen in östlicher Richtung ... *alle Richtungen*

Mögen alle Wesen, die sich selbst lebend zeigen, in östlicher Richtung ... *alle Richtungen*.

Mögen alle weiblichen Wesen ... *alle Richtungen*

Mögen alle männlichen Wesen ... *alle Richtungen*

Mögen alle Edlen ... *alle Richtungen*

Mögen alle Nicht-Edlen ... *alle Richtungen*

Mögen alle göttlichen Wesen ... *alle Richtungen*

Mögen alle Menschen ... *alle Richtungen*

Mögen alle Wesen in den niederen Daseinsbereichen (alle Hinuntergefallenen) ... *alle Richtungen*
frei von Feindseligkeit,
frei von Schwierigkeiten,
frei von Unruhe und Verwirrung,
glücklich mit sich selbst sich bewegen.

Dieses sind zehn Arten der Befreiung des Geistes mit liebender Güte, die die Richtungen durchflutet.“

1. Runde mit den Fähigkeiten - *Indriyavāro*

23. Bedrückung für alle Wesen vermeiden durch Nicht-Bedrückung;
Verletzung vermeiden durch Nicht-Verletzung;
Quälen (Verbrennen) vermeiden durch Nicht-Quälen;
Ausnutzen vermeiden durch Nicht-Ausnutzen;
Belästigen vermeiden durch Nicht-Belästigen;
mögen alle Wesen friedlich sein und nicht feindselig;
mögen alle Wesen glücklich sein und nicht leidend;
mögen alle Wesen in sich selbst [im eigenen Geist] Glück finden und nicht Leid.
Auf diese acht Arten sich um liebende Güte zu allen Wesen bemügend: Es ist liebende Güte.

Es ist Geist: sich um diese geistigen Gesetze bemühen.
Es ist Befreiung: Befreit von Vereinnahmung durch jeglichen Ärger.
Befreiung des Geistes durch liebende Güte sind liebende Güte, Geist und Befreiung.

Wenn man mit Vertrauen zu
,Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit (*sabbe sattā averino hontu*),
mögen sie sicher sein (*khemino hontu*),
mögen sie glücklich sein (*sukhino hontu*)', neigt,
wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit der Vertrauensfähigkeit gründlich entwickelt.

Wenn man sich mit Energie um
,Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit,
mögen sie sicher sein,
mögen sie glücklich sein,' bemüht,
wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit der Energiefähigkeit gründlich entwickelt.

Wenn man Achtsamkeit mit
,Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit,
mögen sie sicher sein,
mögen sie glücklich sein', festigt,
wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit der Achtsamkeitsfähigkeit gründlich entwickelt.

Wenn man das Bewußtsein mit
,Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit,
mögen sie sicher sein,
mögen sie glücklich sein', konzentriert,
wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit der Konzentrationsfähigkeit gründlich entwickelt.

Wenn man mit Weisheit
 ‚Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit,
 mögen sie sicher sein,
 mögen sie glücklich sein‘, versteht,
 wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit der Weisheitsfähigkeit gründlich entwickelt.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es Wiederholung (wiederholte Kultivierung) dieser fünf Fähigkeiten. Durch diese fünf Fähigkeiten wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte wiederholt kultiviert.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es Entwicklung dieser fünf Fähigkeiten. Durch diese fünf Fähigkeiten wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte entwickelt.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es häufiges Praktizieren dieser fünf Fähigkeiten. Durch diese fünf Fähigkeiten wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte häufig praktiziert.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es als Ausstattung diese fünf Fähigkeiten. Durch diese fünf Fähigkeiten wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte gut ausgestattet.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es als Ausrüstung diese fünf Fähigkeiten. Durch diese fünf Fähigkeiten wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte gut ausgerüstet.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es als Begleitung diese fünf Fähigkeiten. Durch diese fünf Fähigkeiten wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte gut begleitet.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es Wiederholung (wiederholte Kultivierung) dieser fünf Fähigkeiten, es gibt Entwicklung, es gibt häufiges Praktizieren, es gibt Ausstattung, es gibt Ausrüstung, es gibt Begleitung, es gibt Vervollständigung, es gibt Miteinandersein, es gibt Zusammenentstehen, es gibt Vereinigtsein, es gibt Verbundensein, es gibt Vorwärtsspringen, es gibt gemeinsames Erstrahlen, es gibt Zusammenbestehen, es gibt Freisein, es gibt Berührung mit [dem Gedanken] ‚dieses ist friedlich‘, es gibt ihr Fahrzeug, es gibt ihre Grundlage, es gibt Festigung, es gibt Ansammlung, es gibt gut Unternommenes, es gibt gute Entwicklung, es gibt gute Festlegung, es gibt gute Aufhebung, es gibt gutes Aufsteigen, es gibt gute Befreiung, es gibt Produzieren, es gibt Strahlen, es gibt Erhellen.

2. Runde mit den Kräften (*balā*)

24. Wenn man ‚Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit,
 mögen sie sicher sein,
 mögen sie glücklich sein‘, [praktiziert],
 schwankt man nicht bei Nicht-Vertrauen.
 Die Befreiung des Geistes durch liebende Güte wird mit der Vertrauenskraft gründlich entwickelt.

Wenn man ‚Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit,
 mögen sie sicher sein,
 mögen sie glücklich sein‘, [praktiziert],
 schwankt man nicht bei Trägheit.
 Die Befreiung des Geistes durch liebende Güte wird mit der Energiekraft gründlich entwickelt.

Wenn man ‚Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit,
 mögen sie sicher sein,
 mögen sie glücklich sein‘, [praktiziert],
 schwankt man nicht bei Nachlässigkeit.
 Die Befreiung des Geistes durch liebende Güte wird mit der Achtsamkeitskraft gründlich entwickelt.

Wenn man ‚Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit,
 mögen sie sicher sein,
 mögen sie glücklich sein‘, [praktiziert],
 schwankt man nicht bei Unruhe.
 Die Befreiung des Geistes durch liebende Güte wird mit der Konzentrationskraft gründlich entwickelt.

Wenn man ‚Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit,
mögen sie sicher sein,
mögen sie glücklich sein‘, [praktiziert],
schwankt man nicht bei Unwissenheit.

Die Befreiung des Geistes durch liebende Güte wird mit der Weisheitskraft gründlich entwickelt.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es Wiederholung (wiederholte Kultivierung) dieser fünf Kräfte. Durch diese fünf Kräfte wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte wiederholt kultiviert.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es Entwicklung dieser fünf Kräfte. Durch diese fünf Kräfte wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte entwickelt.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es häufiges Praktizieren dieser fünf Kräfte. Durch diese fünf Kräfte wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte häufig praktiziert.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es als Ausstattung diese fünf Kräfte. Durch diese fünf Kräfte wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte gut ausgestattet.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es als Ausrüstung diese fünf Kräfte. Durch diese fünf Kräfte wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte gut ausgerüstet.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es als Begleitung diese fünf Kräfte. Durch diese fünf Kräfte wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte gut begleitet.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es Wiederholung (wiederholte Kultivierung) dieser fünf Kräfte, es gibt Entwicklung, es gibt häufiges Praktizieren, es gibt Ausstattung, es gibt Ausrüstung, es gibt Begleitung, es gibt Vervollständigung, es gibt Miteinandersein, es gibt Zusammenentstehen, es gibt Vereinigtsein, es gibt Verbundensein, es gibt Vorwärtsspringen, es gibt gemeinsames Erstrahlen, es gibt Zusammenbestehen, es gibt Freisein, es gibt Berührung mit [dem Gedanken] ‚dieses ist friedlich‘, es gibt ihr Fahrzeug, es gibt ihre Grundlage, es gibt Festigung, es gibt Ansammlung, es gibt gut Unternommenes, es gibt gute Entwicklung, es gibt gute Festlegung, es gibt gute Aufhebung, es gibt gutes Aufsteigen, es gibt gute Befreiung, es gibt Produzieren, es gibt Strahlen, es gibt Erhellen.

3. Runde mit den Erwachensfaktoren (*bojjhaṅgā*)

25. Wenn man Achtsamkeit festigt:

‚Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit,
mögen sie sicher sein,
mögen sie glücklich sein‘,

wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit dem Erwachensfaktor Achtsamkeit gründlich entwickelt.

Wenn man mit Weisheit untersucht:

‚Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit,
mögen sie sicher sein,
mögen sie glücklich sein‘,

wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit dem Erwachensfaktor Untersuchen der Lehre geübt.

Wenn man sich um Energie bemüht:

‚Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit,
mögen sie sicher sein,
mögen sie glücklich sein‘,

wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit dem Erwachensfaktor Energie gründlich entwickelt.

Wenn man das Fieber [des Verlangens] beruhigt:

‚Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit,

mögen sie sicher sein,
 mögen sie glücklich sein',
 wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit dem Erwachensfaktor Freude gründlich entwickelt.

Wenn man verdorbenes Verhalten zum Stillstand bringt:
 ‚Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit,
 mögen sie sicher sein,
 mögen sie glücklich sein',
 wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit dem Erwachensfaktor Stille gründlich entwickelt.

Wenn man das Bewußtsein sammelt:
 ‚Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit,
 mögen sie sicher sein,
 mögen sie glücklich sein',
 wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit dem Erwachensfaktor Konzentration gründlich entwickelt.

Wenn man geistige Verunreinigungen (*kilesā*) mit Einsicht reflektiert:
 ‚Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit,
 mögen sie sicher sein,
 mögen sie glücklich sein',
 wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit dem Erwachensfaktor Gleichmut gründlich entwickelt.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es Wiederholung (wiederholte Kultivierung) dieser sieben Erwachensfaktoren. Durch diese sieben Erwachensfaktoren wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte wiederholt kultiviert.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es Entwicklung dieser sieben Erwachensfaktoren. Durch diese sieben Erwachensfaktoren wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte entwickelt.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es häufiges Praktizieren dieser sieben Erwachensfaktoren. Durch diese sieben Erwachensfaktoren wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte häufig praktiziert.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es als Ausstattung diese sieben Erwachensfaktoren. Durch diese sieben Erwachensfaktoren wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte gut ausgestattet.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es als Ausrüstung diese sieben Erwachensfaktoren. Durch diese sieben Erwachensfaktoren wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte gut ausgerüstet.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es als Begleitung diese sieben Erwachensfaktoren. Durch diese sieben Erwachensfaktoren wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte gut begleitet.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es Wiederholung (wiederholte Kultivierung) dieser sieben Erwachensfaktoren, es gibt Entwicklung, es gibt häufiges Praktizieren, es gibt Ausstattung, es gibt Ausrüstung, es gibt Begleitung, es gibt Vervollständigung, es gibt Miteinandersein, es gibt Zusammenentstehen, es gibt Vereinigtsein, es gibt Verbundensein, es gibt Vorwärtsspringen, es gibt gemeinsames Erstrahlen, es gibt Zusammenbestehen, es gibt Freisein, es gibt Berührung mit [dem Gedanken] ‚dieses ist friedlich', es gibt ihr Fahrzeug, es gibt ihre Grundlage, es gibt Festigung, es gibt Ansammlung, es gibt gut Unternommenes, es gibt gute Entwicklung, es gibt gute Festlegung, es gibt gute Aufhebung, es gibt gutes Aufsteigen, es gibt gute Befreiung, es gibt Produzieren, es gibt Strahlen, es gibt Erhellen.

4. Runde mit den Pfadgliedern (*maggaṅgā*)

26. Wenn man in rechter Weise sieht:

‚Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit,
mögen sie sicher sein,
mögen sie glücklich sein‘,
wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit rechter Sicht gründlich entwickelt.

Wenn man (den Geist) in rechter Weise ausrichtet auf:

‚Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit,
mögen sie sicher sein,
mögen sie glücklich sein‘,
wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit rechtem Denken gründlich entwickelt.

Wenn man in rechter Weise annimmt:

‚Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit,
mögen sie sicher sein,
mögen sie glücklich sein‘,
wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit rechter Sprache gründlich entwickelt.

Wenn man in rechter Weise veranlaßt:

‚Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit,
mögen sie sicher sein,
mögen sie glücklich sein‘,
wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit rechter Handlung gründlich entwickelt.

Wenn man in rechter Weise reinigt:

‚Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit,
mögen sie sicher sein,
mögen sie glücklich sein‘,
wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit rechtem Lebenserwerb gründlich entwickelt.

Wenn man sich in rechter Weise bemüht:

‚Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit,
mögen sie sicher sein,
mögen sie glücklich sein‘,
wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit rechter Energie gründlich entwickelt.

Wenn man in rechter Weise festigt:

‚Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit,
mögen sie sicher sein,
mögen sie glücklich sein‘,
wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit rechter Achtsamkeit gründlich entwickelt.

Wenn man [den Geist] in rechter Weise sammelt:

‚Mögen alle Wesen frei sein von Feindseligkeit,
mögen sie sicher sein,
mögen sie glücklich sein‘,
wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit rechter Konzentration gründlich entwickelt.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es Wiederholung (wiederholte Kultivierung) dieser acht Pfadglieder. Durch diese acht Pfadglieder wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte wiederholt kultiviert.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es Entwicklung dieser acht Pfadglieder.

Durch diese acht Pfadglieder wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte entwickelt. Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es häufiges Praktizieren dieser acht Pfadglieder. Durch diese acht Pfadglieder wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte häufig praktiziert.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es als Ausstattung diese acht Pfadglieder. Durch diese acht Pfadglieder wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte gut ausgestattet. Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es als Ausrüstung diese acht Pfadglieder. Durch diese acht Pfadglieder wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte gut ausgerüstet. Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es als Begleitung diese acht Pfadglieder. Durch diese acht Pfadglieder wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte gut begleitet. Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es Wiederholung (wiederholte Kultivierung) dieser acht Pfadglieder, es gibt Entwicklung, es gibt häufiges Praktizieren, es gibt Ausstattung, es gibt Ausrüstung, es gibt Begleitung, es gibt Vervollständigung, es gibt Miteinandersein, es gibt Zusammenentstehen, es gibt Vereinigtsein, es gibt Verbundensein, es gibt Vorwärtsspringen, es gibt gemeinsames Erstrahlen, es gibt Zusammenbestehen, es gibt Freisein, es gibt Berührung mit [dem Gedanken] ‚dieses ist friedlich‘, es gibt ihr Fahrzeug, es gibt ihre Grundlage, es gibt Festigung, es gibt Ansammlung, es gibt gut Unternommenes, es gibt gute Entwicklung, es gibt gute Festlegung, es gibt gute Aufhebung, es gibt gutes Aufsteigen, es gibt gute Befreiung, es gibt Produzieren, es gibt Strahlen, es gibt Erhellen.

27. Es ist liebende Güte:

Auf diese acht Arten sich um liebende Güte zu allen atmenden Wesen (*sabbe pāṇā*) ...

zu allen existierenden Wesen (*sabbe bhūtā*) ...

zu allen Individuen (einzeln für sich existierenden Wesen) (*sabbe puggalā*) ...

zu allen Wesen, die sich selbst lebend zeigen (*sabbe attabhāvapariyāpanā*) ...

zu allen weiblichen Wesen (*sabbe itthiyo*) ...

zu allen männlichen Wesen (*sabbe purisā*) ...

zu allen Edlen (*sabbe ariyā*) ...

zu allen Nicht-Edlen (*sabbe anariyā*) ...

zu allen göttlichen Wesen (*sabbe devā*) ...

zu allen Menschen (*sabbe manussā*) ...

zu allen Wesen in den niederen Daseinsbereichen (alle Hinuntergefallenen) (*sabbe vinipātikā*) bemühend:

- (1) Bedrückung vermeiden durch Nicht-Bedrückung;
- (2) Verletzung vermeiden durch Nicht-Verletzung;
- (3) Quälen vermeiden durch Nicht-Quälen;
- (4) Ausnutzen vermeiden durch Nicht-Ausnutzen;
- (5) Belästigen vermeiden durch Nicht-Belästigen;
- (6) mögen alle Wesen in den niederen Daseinsbereichen friedlich sein und nicht feindselig;
- (7) mögen alle Wesen in den niederen Daseinsbereichen glücklich sein und nicht leidend;
- (8) mögen alle Wesen in den niederen Daseinsbereichen in sich selbst (im eigenen Geist) Glück finden und nicht Leid.

Es ist Geist: sich um diese geistigen Gesetze bemühen.

Es ist Befreiung: Befreit von Vereinnahmung durch jeglichen Ärger.

Befreiung des Geistes durch liebende Güte sind liebende Güte, Geist und Befreiung.

Wenn man mit Vertrauen zu

‚Mögen alle Wesen in den niederen Daseinsbereichen frei sein von Feindseligkeit,

mögen sie sicher sein,

mögen sie glücklich sein‘, neigt,

wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit der Vertrauensfähigkeit gründlich geübt.

...

Wiederholung mit allen Fähigkeiten, Kräften, Erwachensfaktoren, Pfadgliedern für alle 5 unspezifischen Gruppen und alle 7 spezifischen Gruppen

es gibt Produzieren, es gibt Strahlen, es gibt Erhellen.

Es ist liebende Güte:

Auf diese acht Arten sich um liebende Güte

- ... zu allen Wesen in östlicher Richtung
- ... zu allen Wesen in westlicher Richtung
- ... zu allen Wesen in nördlicher Richtung
- ... zu allen Wesen in südlicher Richtung
- ... zu allen Wesen in südöstlicher Richtung
- ... zu allen Wesen in nordwestlicher Richtung
- ... zu allen Wesen in nordöstlicher Richtung
- ... zu allen Wesen in südwestlicher Richtung
- ... zu allen Wesen in die untere Richtung
- ... zu allen Wesen in die obere Richtung

bemühend:

Bedrückung vermeiden durch Nicht-Bedrückung;

Verletzung vermeiden durch Nicht-Verletzung;

Quälen vermeiden durch Nicht-Quälen;

Ausnutzen vermeiden durch Nicht-Ausnutzen;

Belästigen vermeiden durch Nicht-Belästigen;

mögen alle Wesen in die obere Richtung friedlich sein und nicht feindselig;

mögen alle Wesen in die obere Richtung glücklich sein und nicht leidend;

mögen alle Wesen in die obere Richtung in sich selbst (im eigenen Geist) Glück finden und nicht Leid.

Es ist Geist: sich um diese geistigen Gesetze bemühen.

Es ist Befreiung: Befreit von Vereinnahmung durch jeglichen Ärger.

Befreiung des Geistes durch liebende Güte sind liebende Güte, Geist und Befreiung.

Wenn man mit Vertrauen zu

„Mögen alle Wesen in die obere Richtung

frei sein von Feindseligkeit,

mögen sie sicher sein,

mögen sie glücklich sein“, neigt,

wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit der Vertrauensfähigkeit gründlich geübt.

...

es gibt Produzieren, es gibt Strahlen, es gibt Erhellen.

Es ist liebende Güte:

Auf diese acht Arten um liebende Güte

zu allen atmenden Wesen (*sabbe pāṇā*) in die östliche Richtung...

zu allen existierenden Wesen (*sabbe bhūtā*) ...

zu allen Individuen (einzeln für sich existierenden Wesen) (*sabbe puggalā*) ...

zu allen Wesen, die sich selbst lebend zeigen (*sabbe attabhāvapariyāpanā*) ...

zu allen weiblichen Wesen (*sabbe itthiyo*) ...

zu allen männlichen Wesen (*sabbe purisā*) ...

zu allen Edlen (*sabbe ariyā*) ...

zu allen Nicht-Edlen (*sabbe anariyā*) ...

zu allen göttlichen Wesen (*sabbe devā*) ...

zu allen Menschen (*sabbe manussā*) ...

zu allen Wesen in den niederen Daseinsbereichen (alle Hinuntergefallenen) (*sabbe vinipātikā*) ...

... zu allen Wesen in den niederen Daseinsbereichen in westlicher Richtung

... zu allen Wesen in den niederen Daseinsbereichen in nördlicher Richtung

... zu allen Wesen in den niederen Daseinsbereichen in südlicher Richtung

... zu allen Wesen in den niederen Daseinsbereichen in südöstlicher Richtung

... zu allen Wesen in den niederen Daseinsbereichen in nordwestlicher Richtung

... zu allen Wesen in den niederen Daseinsbereichen in nordöstlicher Richtung
 ... zu allen Wesen in den niederen Daseinsbereichen in südwestlicher Richtung
 ... zu allen Wesen in den niederen Daseinsbereichen in die untere Richtung
 ... zu allen Wesen in den niederen Daseinsbereichen in die obere Richtung
 sich bemügend:

Bedrückung vermeiden durch Nicht-Bedrückung;
 Verletzung vermeiden durch Nicht-Verletzung;
 Quälen vermeiden durch Nicht-Quälen;
 Ausnutzen vermeiden durch Nicht-Ausnutzen;
 Belästigen vermeiden durch Nicht-Belästigen;
 mögen alle Wesen in den niederen Daseinsbereichen friedlich sein und nicht feindselig;
 mögen alle Wesen in den niederen Daseinsbereichen glücklich sein und nicht leidend;
 mögen alle Wesen in den niederen Daseinsbereichen in sich selbst (im eigenen Geist) Glück finden und nicht Leid.
 Es ist Geist: sich um diese geistigen Gesetze bemühen.
 Es ist Befreiung: Befreit von Vereinnahmung durch jeglichen Ärger.
 Befreiung des Geistes durch liebende Güte sind liebende Güte, Geist und Befreiung.

Wenn man mit Vertrauen zu
 ‚Mögen alle Wesen in den niederen Daseinsbereichen in die obere Richtung
 frei sein von Feindseligkeit,
 mögen sie sicher sein,
 mögen sie glücklich sein,‘ neigt,
 wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit der Vertrauensfähigkeit gründlich geübt.

Wenn man sich mit Energie um
 ‚Mögen alle Wesen in den niederen Daseinsbereichen in die obere Richtung
 frei sein von Feindseligkeit,
 mögen sie sicher sein,
 mögen sie glücklich sein,‘ bemüht,
 wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit der Energiefähigkeit gründlich entwickelt.

Wenn man Achtsamkeit [...] festigt,
 wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit der Achtsamkeitsfähigkeit gründlich entwickelt.

Wenn man das Bewußtsein sammelt:
 [...] wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit der der Konzentrationsfähigkeit gründlich entwickelt.

Wenn man mit Weisheit versteht,
 [...] wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit der Weisheitsfähigkeit gründlich entwickelt.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es Wiederholung (wiederholte Kultivierung) dieser fünf Fähigkeiten. Durch diese fünf Fähigkeiten wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte wiederholt kultiviert.

... es gibt Produzieren, es gibt Strahlen, es gibt Erhellen.

Wenn man ‚Mögen alle Wesen in den niederen Daseinsbereichen in die obere Richtung
 frei sein von Feindseligkeit,
 mögen sie sicher sein,
 mögen sie glücklich sein,‘ [praktiziert],
 schwankt man nicht bei Nicht-Vertrauen.

Die Befreiung des Geistes durch liebende Güte wird mit der Vertrauenskraft gründlich entwickelt.

Wenn man ...
schwankt man nicht bei Trägheit.
Die Befreiung des Geistes durch liebende Güte wird mit der Energiekraft gründlich entwickelt.

Wenn man ...
schwankt man nicht bei Nachlässigkeit.
Die Befreiung des Geistes durch liebende Güte wird mit der Achtsamkeitskraft gründlich entwickelt.

Wenn man ...
schwankt man nicht bei Unruhe.
Die Befreiung des Geistes durch liebende Güte wird mit der Konzentrationskraft gründlich entwickelt.

Wenn man ...
schwankt man nicht bei Unwissenheit.
Die Befreiung des Geistes durch liebende Güte wird mit der Weisheitskraft gründlich entwickelt.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es Wiederholung (wiederholte Kultivierung) dieser fünf Kräfte. Durch diese fünf Kräfte wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte wiederholt kultiviert.
... es gibt Produzieren, es gibt Strahlen, es gibt Erhellen.

Wenn man Achtsamkeit festigt:
,Mögen alle Wesen in den niederen Daseinsbereichen in die obere Richtung
frei sein von Feindseligkeit,
mögen sie sicher sein,
mögen sie glücklich sein',
wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit dem Erwachensfaktor Achtsamkeit
gründlich entwickelt.

Wenn man mit Weisheit untersucht:
[...]
wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit dem Erwachensfaktor Untersuchen der
Lehre geübt.

Wenn man sich um Energie bemüht
[...]
wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit dem Erwachensfaktor Energie gründlich
entwickelt.

Wenn man das Fieber [des Verlangens] beruhigt:
[...]
wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit dem Erwachensfaktor Freude gründlich
entwickelt.

Wenn man verdorbenes Verhalten zum Stillstand bringt:
[...]
wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit dem Erwachensfaktor Stille gründlich
entwickelt.

Wenn man das Bewußtsein sammelt :
[...]
wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit dem Erwachensfaktor Konzentration
gründlich entwickelt.

Wenn man geistige Verunreinigungen (*kilesā*) mit Einsicht reflektiert:

[...]

wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit dem Erwachensfaktor Gleichmut gründlich entwickelt.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es Wiederholung (wiederholte Kultivierung) dieser sieben Erwachensfaktoren. Durch diese sieben Erwachensfaktoren wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte wiederholt kultiviert.

... es gibt Produzieren, es gibt Strahlen, es gibt Erhellen.

Wenn man in rechter Weise sieht:

‚Mögen alle Wesen in den niederen Daseinsbereichen in die obere Richtung frei sein von Feindseligkeit,

mögen sie sicher sein,

mögen sie glücklich sein‘, neigt,

wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit rechter Sicht gründlich entwickelt.

Wenn man (den Geist) in rechter Weise ausrichtet auf:

[...]

wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit rechtem Denken gründlich entwickelt.

Wenn man in rechter Weise annimmt:

[...]

wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit rechter Sprache gründlich entwickelt.

Wenn man in rechter Weise veranlaßt:

[...]

wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit rechter Handlung gründlich entwickelt.

Wenn man in rechter Weise reinigt:

[...]

wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit rechtem Lebenserwerb gründlich entwickelt.

Wenn man sich in rechter Weise bemüht:

[...]

wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit rechter Energie gründlich entwickelt.

Wenn man in rechter Weise festigt:

[...]

wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit rechter Achtsamkeit gründlich entwickelt.

Wenn man [den Geist] in rechter Weise sammelt:

[...]

wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte mit rechter Konzentration gründlich entwickelt. Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es Wiederholung (wiederholte Kultivierung) dieser acht Pfadglieder. Durch diese acht Pfadglieder wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte wiederholt kultiviert.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es Entwicklung dieser acht Pfadglieder. ... Durch diese acht Pfadglieder wird die Befreiung des Geistes durch liebende Güte gut begleitet.

Bei der Befreiung des Geistes durch liebende Güte gibt es Wiederholung (wiederholte Kultivierung) dieser acht Pfadglieder, es gibt Entwicklung, es gibt häufiges Praktizieren, es gibt Ausstattung, es gibt Ausrüstung, es gibt Begleitung, es gibt Vervollständigung, es gibt Miteinandersein, es gibt Zusammenstehen, es gibt Vereinigtsein, es gibt Verbundensein, es gibt Vorwärtsspringen, es

gibt gemeinsames Erstrahlen, es gibt Zusammenbestehen, es gibt Freisein, es gibt Berührung mit [dem Gedanken] ‚dieses ist friedlich‘, es gibt ihr Fahrzeug, es gibt ihre Grundlage, es gibt Festigung, es gibt Ansammlung, es gibt gut Unternommenes, es gibt gute Entwicklung, es gibt gute Festlegung, es gibt gute Aufhebung, es gibt gutes Aufsteigen, es gibt gute Befreiung, es gibt Produzieren, es gibt Strahlen, es gibt Erhellen.

Kapitel über die liebende Güte - Mettākathā [zu Ende]

Zusammenfassung der Übersetzerin:

Am Anfang des Kapitels finden wir ein Sutta, welches die Vorteile der liebenden Güte Praxis beschreibt. Diese werden jedoch nicht näher erklärt.

In diesem Kapitel werden verschiedene Arten der Liebende-Güte-Praxis erklärt. Wir finden diese Art der Praxis an keiner anderen Stelle im Pāḷikanon.

Es wird für verschiedene Gruppen von Wesen liebende Güte entwickelt. Diese Gruppen sind grob aufgeteilt in unspezifische und spezifische, sowie die entsprechenden Wesen in alle einzelnen Richtungen. Durch diese Art der Praxis wird die Konzentration und Wachheit gestärkt, weil der Geist immer wieder andere Wesen zum Objekt nehmen muß. Es ist eine gute vorbereitende Praxis, um dann für alle Wesen ohne Unterscheidung *mettā* zu praktizieren.

Die unspezifischen Gruppen beinhalten letztendlich jeweils alle Wesen, aber unter verschiedenen Aspekten der Wesen gesehen. Die spezifischen Gruppen werden unterteilt in unterschiedliche Wesen, wie Frauen und Männer usw.

Im weiteren Verlauf des Kapitels wird gezeigt, wie verschiedene Gruppen von Geistesfaktoren, die es auf dem Weg zum Erwachen zu entfalten gilt, durch die *Mettā*-Praxis gestärkt werden. Zu diesen Gruppen gehören die Fähigkeiten, die Kräfte, die Erwachensfaktoren und die Pfadglieder.

Sämtliche Ausführungen in diesem Kapitel beziehen sich auf die *Mettā*-Praxis als *Jhānapraxis*, denn es ist immer die Rede von der Befreiung des Geistes (*cetovimutti*) durch liebende Güte. Nur im *jhāna* ist der Geist frei von geistigen Verunreinigungen, jedoch nur temporär.