

Mettā Sutta, Sn I.8

Was getan werden sollte von jemandem,
der im Heilsamen den Vorteil sieht,
der den höchsten Frieden erlangen möchte:
Man sollte geschickt sein,
aufrichtig, sehr aufrichtig,
zugänglich, sanft und ohne Stolz,
genügsam, zufrieden mit dem, was man bekommt,
einfach zu versorgen,
nicht viel geschäftig und bedürfnislos,
friedlich bezüglich der Sinneseindrücke,
reif in Weisheit,
nicht unhöflich und nicht fordernd unter Menschen gehen.

Nicht das geringste Vergehen begehen,
welches weise Menschen verurteilen würden.
Mögen alle Wesen glücklich und sicher sein,
mögen sie alle Glück erfahren.

Was es auch an Lebewesen gibt, ohne Ausnahme,
schwankende oder unerschütterliche,
lange, große oder mittelgroße,
kurze, kleine oder dicke,
sichtbare oder unsichtbare,
in der Nähe oder in der Ferne verweilende,
geborene oder noch im embryonalen Stadium befindliche,
mögen alle Wesen Glück erfahren.

Möge niemand andere betrügen,
möge niemand ein anderes Wesen verachten.
Mögen die Wesen aus Ärger und Böswilligkeit einander kein Leid zufügen.

Wie eine Mutter ihr einziges Kind beschützt,
so sollte man grenzenlose liebende Güte für alle Wesen entwickeln.

Grenzenlose liebende Güte zu der ganzen Welt,
nach oben, nach unten und in die mittlere Richtung,
ungehindert und frei von Ärger und Feindseligkeit,
sollte man entfalten.

Stehend, gehend, sitzend oder liegend,
von Trägheit frei,
sollte man diese Achtsamkeit entwickeln.
Wie die Götter verweilen, wird es genannt.

Falsche Ansichten nicht annehmen,
ethisch rein, durch Sehen verstehen,
das Verlangen nach Sinnesobjekten überwunden,
in einen Mutterschoß wird man nicht mehr eintreten.