

# METTA-SUTTA

## Das Sutra von der liebenden Güte

(übers. von Vimalo)



Wem klar geworden, dass der Frieden des Geistes  
das Ziel seines Lebens ist,

der bemühe sich um folgende Gesinnung:

Er sei stark / aufrecht und gewissenhaft /  
freundlich / sanft und ohne Stolz.

Genügsam sei er / leicht befriedigt /  
nicht viel geschäftig und bedürfnislos.

Die Sinne still / klar der Verstand /  
nicht dreist / nicht gierig sei sein Verhalten.

Auch nicht im Kleinsten soll er sich vergehen /  
wofür ihn Verständige tadeln könnten.

Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden.

Was es auch an lebenden Wesen gibt:  
ob stark oder schwach / ob groß oder klein /  
ob sichtbar oder unsichtbar / fern oder nah /  
ob geboren oder 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 oder Stehen / im Sitzen oder 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 keine Geburt mehr.