

Die Rede von der Liebenden Güte

(Karaniya-Metta-Sutta)

Dies sollte tun, wer um das Heilsame weiß,
wer den Zustand des Friedens verwirklichen will:

Sei fähig, offen, tief ehrlich,
sei bescheiden, sanft, nicht stolz,
zufrieden, leicht zu unterstützen
und nicht mit Pflichten überladen!

Sei einfach, zurückhaltend, überlegt,
ohne Rohheit oder Einschmeichelei!
Mache nicht das Geringste, was Weise beklagen könnten!

Dann wolle mit ganzem Herzen:
Mögen sie glücklich und sicher sein,
alle lebenden Wesen, welche auch immer,
seien sie schwach oder stark, ohne Ausnahme,
seien sie schmal, groß oder von mittlerer Größe,
seien sie klein, kurz oder beleibt,
seien sie sichtbar oder unsichtbar,
sowie diejenigen, die in der Nähe oder in der Ferne weilen,
und auch die Geschöpfe, die erst noch zur Geburt streben,
mögen alle diese Wesen glücklich sein!

Kein lebendes Wesen täusche irgendein anderes,
keines schmähe irgendein anderes, egal wo dieses lebt,
und keines wünsche aus Ärger oder Übelwollen
irgendeinem anderen Schaden!

Wie eine Mutter unter Einsatz ihres Lebens ihr einziges Kind behütet,
genau so sollte man einen unbegrenzten Geist für alles entwickeln, was lebt!

Mit liebenden Gedanken umschließe
diese ganze Welt, ohne Einschränkung:
oben, unten und in jeder Richtung,
ungehindert und frei von Hass oder Feindseligkeit!

Ob im Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen, solange man im Wachzustand ist,
sollte man diese Achtsamkeit entwickeln!

Dies bedeutet göttliches Verweilen hier und jetzt!

Wenn man sich nicht in Verfehlten Ansichten verliert,
mit geläutertem Herzen und Klarsicht lebt
und frei von verzerrendem Verlangen bleibt,
versiegt allmählich der geistige Daseinskreislauf, das Leiden!