

Metta-Sutra¹

Darum bemühe dich, wenn du das Gute suchst,
nachdem du Stille und Einsicht gefunden hast:
Sei energisch, aufrecht, ehrlich,
sei sanft, ansprechbar, ohne Stolz,
genügsam, bescheiden und zufrieden.
Tue nichts Böses und nichts, das die Weisen nicht tun würden.

Mögen alle Wesen glücklich sein.
Mögen sie in Frieden und Sicherheit leben.
Alle Lebewesen – ob stark oder schwach,
ob in hohen, mittleren oder tiefen Welten,
gross oder klein, sichtbar oder unsichtbar, nah oder fern,
geboren oder noch nicht geboren:
Mögen sie alle glücklich sein.

Hintergehe niemanden und verachte niemanden, wo immer sie sich auch befinden mögen.
Lass dich nicht durch Wut und Ärger dazu verleiten, anderen etwas Schlechtes zu wünschen.

So wie eine Mutter ihr einziges Kind umsorgt und sogar ihr eigenes Leben aufs Spiel setzt,
um es zu beschützen, so behüte auch du mit einem unbegrenzten Geist alle fühlenden
Wesen und lass deine Liebe über die ganze Welt verströmen – nach oben und nach unten
und in alle Himmelsrichtungen.

Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend: wann immer du wach bist, bemühe dich um
diese Gesinnung. Jenseits von Ansichten und Verlangen – mit einem klaren Geist –
erzeugst du kein Leiden mehr für dich und andere.

¹ Lehrrede des *Buddha* von der liebenden Güte. Aus dem Pali-Kanon. Übersetzer unbekannt