

## Metta Sutta - Von der liebenden Güte

Wer zum Heil will taugen, der muss wirken,  
was als Stufenweg zum Frieden ward gezeigt:  
kampfesfähig, offen und gerade, ansprechbar  
und sanft und ohne Stolz,  
still zufrieden, zu versorgen leicht,  
ungeschäftig, in der Lebensweise schlicht,  
wohlgestillt die Sinne, klar bezähmt,  
unaufdringlich bei den Menschen, gierig nicht;  
auch im Kleinsten mag er nicht so wandeln,  
dass Verständige ihn darum tadelten. —  
Wohl sei allen und Geborgenheit;  
mögen alle Wesen in sich glücklich sein!  
Alles, was da atmet, was da lebt,  
ob Bewegte oder Unbewegte — ausnahmslos,  
gleich ob lang, ob von gewalt'gem Wuchs,  
mittel, klein, zart-winzig oder stark gebaut,  
die da sichtbar oder unsichtbar  
in der Ferne weilen oder nahe sind,  
die Gebor'nen und die Keimenden --  
mögen alle Wesen in sich glücklich sein!  
Achtet keinen anderen gering  
und erhebt euch über keinen, gleich weshalb,  
aus Verdrossenheit und Widerwillen  
wünsche keiner etwas, das den andern schmerzt.  
Wie die Mutter ihren eignen Sohn  
lebenslang nur immer als ihr Kind umhegt,  
ebenso bei allem, was da lebt,  
öffne sich der Geist entfaltend, messe nicht.  
Denn die Liebe zu der ganzen Welt  
kann der Geist entfalten, der von Maß ist frei —  
aufwärts, abwärts, in die Breite hin —  
frei von Enge, Gegnerschaft und Widerstreit.  
Darauf — ob im Stehen, Gehen, Sitzen,  
Liegen, wann man immer sich nicht treiben lässt —  
darauf gründe man die Achtsamkeit.  
Brahmisch weilen nennt man das in dieser Welt.  
Doch wer daraus keine Ansicht macht,  
im Begegnen rein, sich klaren Blick bewahrt,  
bei den Sinnen frei von Habenwollen,  
der muss nie in einen Mutterschoß mehr eingeh'n.