

Karaniya Metta Sutta (Sutta Nipāta, 1.8)

Dies sollten jene tun, die im Guten bewandert sind,
um Herzensfrieden zu erlangen.

Fähig seien sie, aufrecht und gerade,
zugänglich, sanft und bescheiden.
Zufrieden sollen sie sein und nicht zur Last fallen,
nicht geschäftig und genügsam leben,
wach, die Sinne gestillt,
freundlich, nicht gierig im Umgang.
Nicht das Geringste tun,
wofür die Weisen sie tadeln könnten.

Wünschen: Mögen sie glücklich und sicher sein.
Mögen alle Wesen im Herzen glücklich sein.
Was auch immer es an lebenden Geschöpfen gibt:
ohne eines auszulassen,
ob sie stark sind oder schwach
lang oder gross, mittelgross, klein oder winzig,
sichtbar oder unsichtbar, fern oder nah,
ob geboren oder noch ungeboren:
Mögen alle Wesen glücklich sein!

Möge niemand einen anderen täuschen
oder auf ein anderes Wesen herabsehen.
Auch wenn sie verärgert oder gekränkt sind,
mögen sie einander keinen Schmerz wünschen.

Wie eine Mutter ihr Kind, ihr einziges Kind
mit ihrem Leben schützen würde,
genauso soll man für alle Geschöpfe
sein Herz grenzenlos entfalten.

Voller Liebe zur ganzen Welt
soll man sein Herz grenzenlos entfalten,
nach oben, nach unten und nach allen Seiten,
uneingeschränkt und frei von Hass oder Feindseligkeit.

Ob man geht, steht oder sitzt,
ob man liegt und wach ist,
möge man das stets im Sinn behalten:
dies nennt man himmlisches Verweilen im Hier und Jetzt.

Wer nicht an schädlichen Ansichten festhält,
wer reinen Herzens ist und Einsicht erlangt hat,
frei von sinnlichem Verlangen,
ist frei von weiterer Geburt.

(Deutsche Bearbeitung: Yuka Nakamura)