

Metta-Sutra

Fassung in der Plum-Village-Tradition nach Zenmeister Thích Nhất Hạnh

Teil 1

Alle, die nach Frieden streben, mögen aufrichtig und zurückhaltend sein und sich in liebevollem Sprechen üben. Sie sollen wissen, wie man einfach und glücklich lebt, ruhig und aufmerksam, ohne allzu begierig zu sein und sich von den Gefühlen der Allgemeinheit ablenken zu lassen. Mögen sie nichts tun, was weise Menschen ablehnen könnten.

Teil 2: Die Metta-Praxis: Gute Wünsche äußern.

(Und auf dies besinnen sie sich:) Mögen alle Wesen zufrieden und sicher sein; mögen alle sich von ganzem Herzen freuen. Mögen alle Wesen beschützt und in Frieden leben: Schwache und Starke, Große und Kleine, Breite und Schmale, Unsichtbare und Sichtbare, Nahe und Ferne, bereits Geborene und noch zur Welt Kommende. Mögen alle Wesen in perfekter Gelassenheit leben. Möge keiner einem anderen Schaden zufügen. Möge keiner das Leben eines anderen in Gefahr bringen. Möge keiner aus Wut oder Böswilligkeit heraus anderen ein Unheil wünschen.

Teil 3

Genau wie eine Mutter ihr einziges Kind liebt und mit dem eigenen Leben beschützt, mögen wir grenzenlose Liebe entwickeln und sie allen Wesen im gesamten Kosmos spenden. Möge unsere grenzenlose Liebe alles Sein erfüllen, oben, unten und ringsum. Möge unsere Liebe keine Hindernisse kennen. Mögen unsere Herzen völlig frei sein von Hass und Feindseligkeit. Egal, ob stehend oder gehend, sitzend oder liegend, solange wir wach sind, mögen wir die allumfassende Liebe in unseren Herzen bewahren. Das bedeutet, glücklich zu leben.

Teil 4

Frei von Missverständnissen, frei von Gier und Begehren, aufrichtig lebend und mit großem Verständnis führt der Weg der grenzenlosen Liebe sicher hinaus aus dem Kreislauf von Geburt und Tod. Etena sacca vajjena sotthi te hotu sabbada. [wiederhole dreimal] [Durch die Kraft dieser Worte, möge es dir ewig gut gehen.]

Metta Sutta, Sutta Nipata 1.8



Zur freien, nichtkommerziellen Verteilung. Kommerzielle Nutzung ist nicht gestattet.

Quelle: Der Buddha sagt – Seine wichtigsten Lehrreden, herausgegeben von Thích Nhất Hạnh, Theseus Verlag, Berlin 2003.

plumvillage.org · eiab.eu · hilftachtsam.de