

Metta Sutta

Mettasuttanta

Karaniyamatthakusalena, yanta santam padam abhisamecca;
Sakko uju ca suhuju ca, suvaco cassa mudu anatimani.

Santussako ca subharo ca, appakicco ca sallahukavutti;
Santindriyo ca nipako ca, appagabbho kulesvananugiddho.

Na ca khuddamacare kiñci, yena viññu pare upavadeyyum;
Sukhino va khemino hontu, sabbasatta bhavantu sukhitatta.

Ye keci panabhutatthi, tasa va thavara vanavasesa;
Digha va ye va mahanta, majjhima rassaka anukathula.

Dittha va ye va adittha, ye va dure vasanti avidure;
Bhuta va sambhavesi va, sabbasatta bhavantu sukhitatta.

Na paro param nikubbetha, natimaññetha katthaci na kañci;
Byarosana patighasañña, naññamaññassa dukkhamiccheyya.

Mata yatha niyam puttamayusa ekaputtamanurakkhe;
Evampi sabbabhutesu, manasam bhavaye aparimanam.

Mettañca sabbalokasmi, manasam bhavaye aparimanam;
Uddham adho ca tiriyañca, asambadham averamasapattam.

Tittham caram nisinno va, sayano yavatassa vitamiddho;
Etam satim adhittheyya, brahmametam viharamidhamahu.

Ditthiñca anupaggamma, silava dassanena sampanno;
Kamesu vinaya gedham, na hi jatuggabbhaseyya punaretiti.
(Suttanipata 143-152 - Pali)

Metta-Sutta

Die Lehre von der Güte

Dies soll erwirken, wer des Heiles kundig
Und wer die Friedens-Stätte zu verstehen wünscht:
Stark soll er sein und aufrecht, aufrecht voll und ganz.
Zugänglich sei er, sanft und ohne Hochmut.

Genügsam sei er und sei leicht befriedigt,
Nicht viel geschäftig und bedürfnislos.
Die Sinne still, und klar sei der Verstand,
Nicht dreist, nicht gierig, geht er unter Menschen.

Auch nicht im Kleinsten soll er sich vergehen,
Wofür ihn andere, Verständige tadeln möchten.

Sie mögen glücklich und voll Frieden sein,
Die Wesen alle! Glück erfüll' ihr Herz!

Was es an Lebewesen hier auch gibt,
Die schwachen und die starken, restlos alle;
Mit langgestrecktem Wuchs und groß an Körper,
Die mittelgroß und klein, die zart sind oder grob.

Die sichtbar sind und auch die unsichtbaren,
Die ferne weilen und die nahe sind,
Entstandene und die zum Dasein drängen, -
Die Wesen alle: Glück erfüll' ihr Herz!

Keiner soll den anderen hintergehen;
Weshalb auch immer, keinen möge man verachten!
Aus Ärger und aus feindlicher Gesinnung
Soll Übles man einander nimmer wünschen!

Wie eine Mutter ihren eigenen Sohn,
Ihr einzig Kind mit ihrem Leben schützt,
So möge man zu allen Lebewesen
Entfalten ohne Schranken seinen Geist!

Voll Güte zu der ganzen Welt
Entfalte ohne Schranken man den Geist:
Nach oben hin, nach unten, quer inmitten,
Von Herzens-Enge, Hass und Feindschaft frei!

Ob stehend, sitzend, gehend oder liegend,
Wie immer man von Schlafheit frei,
Auf diese Achtsamkeit soll man sich gründen.
Als göttlich Weilen gilt dies schon hienieden.

In falscher Ansicht nicht befangen,
Ein Tugendhafter, dem Erkenntnis eignet,
Die Gier nach Lüsten hat er überwunden
Und geht nicht ein mehr in den Mutterschoß.
(Sutta-Nipata 143-152 – Übersetzung: Nyanaponika Mahathera - 1949)

Metta-Sutta

Lehrrede über die Liebende Güte

Wem klargeworden, dass der Frieden des Geistes das Ziel seines Lebens ist, der bemühe sich um folgende Gesinnung:

Er sei stark, aufrecht und gewissenhaft, freundlich, sanft und ohne Stolz. Genügsam sei er, leicht befriedigt, nicht viel geschäftig und bedürfnislos. Die Sinne still, klar der Verstand, nicht dreist, nicht gierig sei sein Verhalten. Auch nicht im Kleinsten soll er sich vergehen, wofür ihn Verständige tadeln könnten.

Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden!

Was es auch an lebenden Wesen gibt: ob stark oder schwach, ob groß oder klein, ob sichtbar oder unsichtbar, fern oder nah, ob geworden oder werdend - mögen sie alle glücklich sein!

Niemand betrüge oder verachte einen anderen. Aus Ärger oder Übelwollen wünsche man keinem irgendwelches Unglück. Wie eine Mutter mit ihrem Leben ihr einzig Kind beschützt und behütet, so möge man für alle Wesen und die ganze Welt ein unbegrenzt Gemüt erwecken:

ohne Hass, ohne Feindschaft, ohne Beschränkung nach oben, nach unten und nach allen Seiten. Im Gehen oder Stehen, im Sitzen oder Liegen entfalte man eifrig diese Gesinnung. Dies nennt man Weilen im Heiligen. Wer sich nicht in Ansichten verliert, Tugend und Einsicht gewinnt, dem Sinnengenuss nicht verhaftet ist - für den gibt es keine Geburt mehr. (Sutta-Nipata 143-152 – Übersetzung: Vimalo)

Die Rede von der Allgüte

Metta-Sutta

Dies sollte tun,

wer um das Heilsame weiß,

wer den Pfad des Friedens kennt:

Aufrecht sei, ganz offen, doch zugleich nachsichtig in deiner Rede.

Meide allen Eigendünkel, handle aus natürlicher Bescheidenheit.

Äußerlich weniger bedeutet innerlich mehr.

Lasse dich nicht von Pflichten überladen,

bewahre dir Einfachheit.

Friedvoll, weise und geschickt im Umgang,

ohne überhebliches oder forderndes Wesen,

tue nicht das Geringste, was deine

innere Weisheit missbilligen würde.

Aber Folgendes wolle aus ganzem Herzen:

Mögen in Freude und in Sicherheit alle lebenden Wesen Wohl erfahren:

Alle Geschöpfe, schwach oder stark, ohne Ausnahme;

seien sie groß und mächtig, klein und kraftlos,

sichtbar oder unsichtbar, nah oder fern,

bereits geboren oder erst noch geboren:

möge allen zutiefst wohl sein!

Kein Lebewesen täusche ein anderes, keines schmähe ein anderes, und keines wünsche aus Ärger oder übler Gesinnung einem anderen Schaden.

Wie eine Mutter auch unter Einsatz ihres Lebens ihr einziges Kind behütet, so sollte man mit einem unbegrenzten Herzen alles hegen, was am Leben ist.

In Güte umschließe diese ganze Welt:

Oben im Himmel,

unten in der Erde, in jeder Richtung –
unbegrenzt, frei von Hass oder
nachträglichen Gefühlen.
Ob im Stehen oder Gehen, im Sitzen oder Liegen,
frei von Schläfrigkeit,
nähre in Dir diese geistige
Sammlung.
Dies, so weiß man tief im Innern, bedeutet wahrhaft erhabenes Verweilen.
Ohne sich in fixen Ansichten zu verlieren,
mit geläutertem Herzen oder Klarsicht
und frei von zerrendem Verlangen,
versiegt allmählich der geistige
Daseinskreislauf,
das Leiden.
(Sutta-Nipata 143-152 – Übersetzung: Hans Gruber)

Metta-Sutta

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 so nicht wandeln,
daß Verständige ihn darum tadelten. –
Wohl sei allen Wesen und Geborgenheit;
Mögen alle Wesen in sich glücklich sein!

Alles, was da atmet, was dal ebt,
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 eig'nen 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 frei ist –
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 eingehn.
(Sutta-Nipata 143-152 – Übersetzung: Fritz Schäfer - 1977)

Das Metta-Sutta – Das Sutta von der Güte

1. So soll der handeln, der das Heil erstrebt,
nachdem die Stille Stätte er erkannt:
Er sei energisch, aufrecht, unbeirrt,
(doch) sanft und ansprechbar, hat Stolz verbannt.
2. Genügsam (sei er), unschwer zu erhalten²⁾,
bescheiden, nicht betriebsam, (ferner) klug,
er zügelt seine Sinne; bei Familien
ist er nicht anspruchsvoll, hat leicht genug.
3. Nicht gilt sein Trachten einem mindren Ziele,
das ihm von Weisen trüge Tadel ein:
Den Wesen *allen* werde Glück und Frieden,
sie *alle* mögen (vollauf) glücklich sein!
4. Was immer existiert an Lebewesen –
ob sie umherziehn mögen oder standfest,
(flach) ausgestreckt sind oder hochgestaltig,
klein oder mittel, schwächlich oder handfest,
5. vor Augen oder im Verborgnen,
(hier) in der Nähe oder fern daheim,

geboren oder erst noch im Entstehen –:

Die Wesen *alle* mögen glücklich sein.

6. Ersollte niemals einen Andern schmähn
und niemanden, wo immer auch, verachten;
aus Ärger und aus Feindlichkeit soll man
sich gegenseitig nicht nach Unheil trachten.

7. Gleich einer Mutter, die den eignen Sohn
den einzigen, beschützt mit ihrem Leben,
solle gegenüber *allen* Wesen er
den Geist von Schranken frei zu machen streben.

8. Zur ganzen Welt soll Güte er entfalten,
und seinen Geist von Schranken (ganz) befreien,
nach oben, unten und in flacher Richtung,
nicht eingeengt, von Haß und Feindschaft rein.

9. Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend:
Wie immer er der Schlawhit nicht verfällt,
soll diese Geisteshaltung³⁾ er erzeugen:
Dies nennt man „Brahma-Weilung“ in der Welt.

10. Indem er keiner falschen Ansicht huldigt
die Silas pflegt, und wenn Erkenntnis sein,
hat er die Gier nach Lüsten überwunden:
Ergeht in keinen Mutterschoß mehr ein.

(Sutta-Nipata 143-152 – Übersetzung: Hans Wolfgang Schumann)

Das Metta Sutta (Auszug)

Glück soll die ganze Welt umfassen.

Ich grüße alles, was da lebt,

ich möchte Segen regnen lassen

und Heil, wie jedes es erstrebt.

Ob groß ein Wesen oder klein,

Ob zart, ob machtbegabt, ob schwach,

Es mag ein jedes glücklich sein.

In Luft und Land und tief im Bach,

Ob wir es seh'n, ob's uns entgeht,

In fernem Land, vor unserem Fuß,

Ob's lebt, ob's an der Pforte steht,

Heil sendet ihm der Heiligen Gruß.

Die Mutter schützt das zarte Kind

Mit Leib und Leben opferstill,

So will ich schützen liebgesinnt,

Was immer lebt und leben will.

Es oll der Liebe goldner Strahl

Durchleuchten grenzenlos das All,

Und niemals bring des Hasses Stahl,
Was lebt und bebt und strebt zu Fall.
Ob wir uns legen, steh'n, ob ruh'n
Am Herde, auf der Wanderschaft –
Wir wollen unsere Arbeit tun
Mit gütigem Herzen, voller Kraft,
und unabhängig strebend nahn
Wir endlich noch Nirvanas Tür
Und frei von Leid und Sonderwahn
Verlöschen und Verwehen wir.
(Sutta-Nipata – Übersetzung: Wolfgang Bohn)

Metta-Sutta (Auszug)

Mögen alle Wesen voll des Glück und sicher sein!
Alle mögen sie glücklich sein!
Was nur immer es an Lebewesen gibt,
Ob sie bewegen sich, ob festgebannt an ihrem Platze,
Ob lang sie sind, ob kurz, ob groß, ob klein,
Ob mittel oder schwächling oder dick,
Ob unsichtbar sie weilen oder sichtbar auch,
In der Nähe oder in der weiten Ferne,
Ob sie bereits im Leben stehen oder es ersehnen:
Glücklich sollen alle Wesen sein!
Wie eine Mutter schützt das einzige Kind mit ihrem Leben,
Erzeuge grenzenlose Güte man zu allen Wesen!
Die Kraft der Güte sein unser Halt, heute und immerdar.
(Sutta-Nipata – Übersetzung: Georg Grimm)

Liebe

Kunden muß man aus zu echtem Wohle
Was man als den Friedenspfad erkennen kann:
Mächtig schreiten grade hin, im Herzen mild,
Unverstörbar sanft im Busen, ohne Stolz.

Heiter leben, wohlzufrieden leicht,
Ungeschäftig um zu scheiden ledig ab:
Lauter so die Sinne halten, hellgemut,
Keinem lästig still von Haus zu Hause stehn.

Auch geringe Regel übertreten nicht,
Wo da Kenner Rüge sprächen andern aus;

Glücklich soll ein jeder, sicher sein,
Allen Wesen wünsch' ich Heil nach ihrer Art.

Was uns irgend an lebendig blickt,
Ob nun zart, ob grob geraten, was es sei,
Groß gegründet ob es mächtig um sich greift,
Oder Mitte hält, auch winzig klein besteht:

Sichtbar was geworden, was unsichtbar bleibt,
In der Ferne was auch wandelt, nahebei,
Leben wo da atmet oder atmen will:
Allen Wesen wünsch' ich Heil nach ihrer Art.

Keiner soll den andern hintergehn,
Soll um nichts ihn je verachten hier:
Ohne Feindschaft, ohne Haßgefühl,
Übel wünschen wird man nicht dem Nächsten an.

Wie die Mutter ihres Leibes eigne Frucht,
Mit dem Leben schützen mag ihr einzig Kind:
Also mag man alles was geworden ist
Unbegrenzt einbegreifen in der Brust.

Liebe soll durchleuchten so die ganze Welt,
Unbegrenzt einbegreifen in der Brust:
Oben, unten, mitten quer hindurch
Unermeßlich strahlen, ohne Grimm und Groll.

Ob man stehn, ob gehn, und ob man sitzen mag,
Niederliegen, treibt man nur die Trägheit aus:
Innig mag den Geist man gründen so,
Heilig, darf man hier es heißen, heimgekehrt.

Keine Ansicht irgend mehr empfangen,
Tüchtig taugen weil der Blick ward abgeklärt:
Wünschen ohne Gier entzogen fern
Geht gewiß nie wieder in den Schoß man ein.
(Sutta-Nipata 143-152 – Übersetzung: Karl Eugen Neumann)

Die Liebe

1. Dies ist es, was ein Mensch, der mit Geschick sein Bestes sucht, tun soll, nachdem er die stille Stätte völlig erkannt hat: Er sei befähigt, aufrichtig, gewissenhaft, willfährig, sanft und ohne Stolz;

2. Zufrieden, nicht lästig fallend, ohne Sorge, mit wenig Bedürfnissen, die Sinne beherrscht, besonnen, sittsam und nicht gierig in den Familien.
3. Er begehe nichts Niedriges, um dessentwillen ihn andere, die klug sind, tadeln könnten.
4. Glückselig und sicher mögen alle Wesen sein; mögen sie glücklich sein!
5. Was es auch an lebenden Wesen gibt: die sich bewegenden oder die stillstehenden, sie alle, die langen oder die großen, die mittleren, die kurzen, die zarten und starken,
6. Die gesehen werden oder die nicht sichtbar sind, die in der Ferne weilen oder nicht gar fern, die geboren sind oder die einer Geburt zustreben: alle Wesen mögen glücklich sein!
7. Niemand betrüge irgendwo einen andern noch verachte er jemanden; man wünsche sich nicht gegenseitig aus Zorn oder ärgerlichen Gedanken irgend welches Unglück.
8. Wie eine Mutter während ihres ganzen Lebens ihren eigenen Sohn, ihren einzigen Sohn, beschützt, so möge man gegen alle Wesen ein unbegrenztes Gemüt erwecken.
9. Und man erwecke gegen die ganze Welt ein unbegrenztes liebevolles Gemüt, unbeengt, ohne Hass, ohne Feindseligkeit, nach oben, unten und nach allen Seiten.
10. Stehend, gehend, sitzend oder liegend, insofern man frei von Schläfrigkeit ist, pflege man eifrig dieses Gedenken: dies nennt man hienieden ein Weilen in Gott.
11. Und wenn jemand, ohne falschen Ansichten zu huldigen, tugendhaft und mit tiefer Einsicht ausgestattet, das Verlangen nach sinnlicher Lust überwindet: der, wahrlich, geht nicht wieder in den Mutterleib ein.

(Kuddhaka-Patho IX = Sutta-Nipata 143-152 – Übersetzung: Karl Seidenstücker – 1910)

Stand: 27.2.2009