

METTA-SUTTA

Das Sutra von der liebenden Güte-ee ○

Wer in Güte **geschult** ist
und den Weg des *Friedens* kennt
bemüht sich um folgende **Gesinnung**:
Sei tüchtig und **aufrecht**,
Gradlinig und **freundlich in der** Rede,
bescheiden und ohne **Hochmut**,
zufrieden und **leicht** befriedigt.
Nicht von Pflichten erdrückt und **genügsam**.
Friedlich und ruhig, und **weise und klug**,
nicht stolz und **verlangend** im *Wesen*.
Nicht das Geringste tun
was Weise später *tadeln* könnten.
In Glück und Sicherheit **wünschen**
Mögen alle **Wesen glücklich** sein.
Was es auch an lebenden *Wesen* gibt:
ob stark oder schwach, **vergesse keine(n)**.
ob groß oder **mächtig**, mittelmäßig, **klein oder gering**
ob sichtbar oder *unsichtbar*, **fern oder nah**,
ob schon **geboren** oder in Zukunft *geboren*
mögen **alle glücklich** sein.
Niemand betrüge andere oder *verachte* sie.
Aus Ärger oder **Übelwollen**
wünsche niemandem **irgendwelches** Leid.
Wie eine Mutter mit ihrem **Leben**
ihr einziges Kind **beschützt** und behütet,
so möge man alle **Wesen**
mit grenzenlosem **Herzen** *schätzen*,
Liebende Güte über die Welt **verbreiten**:
Nach oben in den **Himmel** strebend,
nach unten in die *Tiefe*,
nach allen **Seiten und grenzenlos**,
frei von Hass und *Missgunst*.
Im Gehen oder **Stehen**, im Sitzen oder *Liegen*
Frei von Schläfrigkeit
Erinnere man sich dieser **Gesinnung**:

fett = hoch

Kursiv = tief

Unterstrich= lang

Dies nennt man **Verweilen** *im* Heiligen.

Reinen **Herzens**, nicht an **Gedanken** *haftend*

Hat man die Klarheit des **Weitblicks**, ●

ist von **Sinnenbegehren** frei ●

und wird in diese Welt nicht *wiedergebör'n.* (am Ende alle Glocken dämpfen)

Würdigung

Durch das Gute, das durch unsre **Praxis** *entsteht*,

mögen unsre Lehrer/innen und wertvollen *Freunde*,

unsre Mütter und **Väter**, und unsre *Verwandten*,

die Sonne, *der Mond* und alle tugendhaften **Herrscher dieser Welt**,

mögen die höchsten Götter und bösesten **Kräfte**,

himmlische **Wesen**, **beschützende Geister dieser Erde**

und der Herr des Todes,

Mögen jene, die **freundlich**, undiff'renziert und *gemein* sind,

mögen alle Wesen den Segen unsres Lebens *erhalten*.

Mögen sie bald die höchste Erleuchtung **erfahren**

und das Todlose **realisieren**.

Durch das Gute, das durch unsre **Praxis** *entsteht*,

und durch diesen Akt des *Teilens*,

möge alles **Verlangen** und **Anhaften** **schnell** *vergeh'n*

und alle schädlichen *Gedanken*.

Bis wir Nirvana **realisieren**,

mögen wir in allem **Sein einen aufrichtigen** Geist haben,

mit Achtsamkeit und **Weisheit**, Energie und *Ausdauer*.

Mögen die Kräfte der Verwirrung nicht **haften**

oder unsre **Auflösung** schwächen.

Buddha ist unsre **exzellente** Zuflucht

Un**übertroffen** ist der Schutz des *Dharma*.

Shakyamuni Buddha ist unser **leuchtendes** Vorbild

Die Sangha unsre **unübertroffene** Stütze

Durch die *erhabene* Macht all *dessen*, ∅ ∅

mögen Dunkelheit und **Verwirrung** **schnell** vergehen ∅ ∅ ∅ ∅ ∅ ∅ ∅ ∅ ∅ ∅ ∅...

(Überarbeitung 30.3.2013)