

## Sutra über die allumfassende Liebe

Wer Frieden erlangen möchte, sei aufrichtig und bescheiden, sei fähig zu liebevollem Sprechen. Er oder sie wird wissen, wie man einfach und glücklich leben kann – mit ruhigen Sinnen, ohne Habsucht und unbeeinflusst von den Gefühlen der Mehrheit. Nichts sollte eine solche Person tun, das von den Weisen missbilligt werden könnte.

Und dies wird sie sich stets vergegenwärtigen:

Mögen alle Wesen glücklich und wohlbehalten sein, und mögen ihre Herzen von Freude erfüllt sein. Mögen sie alle in Sicherheit und Frieden leben – ob sie nun schwach sind oder stark, lang oder kurz, groß oder klein, sichtbar oder unsichtbar, nah oder fern, bereits geboren oder noch nicht geboren. Mögen sie alle in vollkommener Gelassenheit weilen.

Kein Wesen verletze je ein anderes, noch gefährde es das Leben eines anderen; kein Wesen wünsche einem anderen aus Ärger oder Übelwollen je Kummer oder Leid.

Genau so, wie eine Mutter ihr einziges Kind liebt und unter Einsatz ihres Lebens schützt, sollten auch wir grenzenlose, allumfassende Liebe für alle Lebewesen entwickeln, wo immer sie sich auch befinden mögen. Unsere grenzenlose Liebe sollte das ganze Universum durchdringen, nach oben, nach unten und überall hin. Unsere Liebe wird keine Hindernisse kennen, und unsere Herzen werden vollkommen frei von Hass und Feindseligkeit sein. Ob wir stehen oder gehen, sitzen oder liegen – solange wir wach sind, sollten wir diese liebende Achtsamkeit in unseren Herzen bewahren.

Das ist die vornehmste Lebensweise. Frei von falschen Ansichten, von Gier und sinnlichem Verlangen sind die, die grenzenlose Liebe praktizieren; sie leben in Schönheit, verwirklichen vollkommenes Verstehen und werden mit Gewissheit über Geburt und Tod hinausgelangen.

Metta Sutta (Suttanipata)