

Karaniya Metta Sutta - Leerrede van de liefdevolle Vriendelijkheid Sutta – Nipata, 143 – 152

Deze sutta behoort tot de beroemdste teksten uit de Sutta-Nipata Canon en wordt veelvuldig geciteerd bij plechtigheden.

De lof wordt gezongen van de liefde voor alle wezens, zonder onderscheid en het behoort ook tot de oudste teksten uit de Canon.

Volgens overlevering werd deze sutta door de Boeddha aan zijn monniken gegeven toen zij eens in een bos mediteerden en door geesten gestoord werden.

Door het reciteren van deze tekst veranderden deze geesten van verstoorders in helpers.

De woorden soetra, sutra en sutta betekenen eigenlijk gewoon dezelfde, maar met een andere spelling.

'Soetra' is in het Nederlands misschien het meest bekend, maar hier wordt 'sutta' gebruikt, in navolging van de traditie van het Pali Canon.

Suttas (sutras, soetras) zijn een ooggetuigenverslag van een specifieke gebeurtenis in het leven van de Boeddha.

Veel suttas beginnen met de zin 'Aldus heb ik gehoord' (evam me sutam) en geven daarna een beschrijving of verslag van wat zich plaatsvond: een ontmoeting met de Boeddha of zijn directe discipelen.

De Pali-Canon is de enige nog bestaande vroeg-boeddhistische verzameling van toespraken (sutta's) van de Boeddha.

De Pali-Canon vindt zijn oorsprong in de toespraken die de Boeddha gaf gedurende de laatste 45 jaar van zijn leven, toen hij een actieve leraar was.

Bron: pagina's 56 en 57 van de Sutta Nipata uit Khuddaka-Nikaya – verzameling korte teksten. Deel 1: Sutta-Nipata & Dhammapada.

Integrale vertaling uit het Pali door Jan de Breet & Rob Janssen.

UitgeverijAsoka – ISBN9056700839/NUR739

NB.

Deze tekst is dóór bewerkt voor gebruik in hedendaagse Zen recitatie.

Waar “hij” geschreven staat, is “zij” toegevoegd: waar “haar enig kind” geschreven staat, staat in de officiële Pali tekst “haar enige zoon”.

Niets uit deze teksten mag worden gebruikt voor commerciële doeleinden, alléén voor privegebruik en recitatiebeoefening.

Karaniya Metta Sutta

Wie op vaardige wijze naar het heil wil streven na de toestand van vrede begrepen te hebben die moet kundig, eerlijk en oprecht zijn, zachtaardig, voorkomend en bescheiden.

Hij/Zij is tevreden en matig, niet veeleisend, vrij van zorgen en sober levend, kalm van zinnen en verstandig, bescheiden, niet gretig bij families.

In zijn/haar gedrag zij er niets laags te vinden waardoor anderen, verstandigen hem/haar zouden laken. Mogen de wezens gelukkig zijn en veilig, laten ze allen geluk ervaren in hun hart.

Wat voor levende wezens er ook zijn, beweeglijk of onbeweeglijk, allemaal, of ze nu lang zijn of groot zijn, middelmatig, kort, klein of fors, zichtbaar of onzichtbaar en of ze ver weg leven of dichtbij, al geboren of naar geboorte strevend moge alle wezens gelukkig zijn.

Laat de één de ander niet vernederen en niemand minachten waar dan ook, laat men elkaar geen leed toewensen uit boosheid of uit vijandigheid.

Zoals een moeder haar enige kind met haar leven zou beschermen, zo moge men tegenover alle wezens een onbegrensde geest ontplooien en liefde tegenover de hele wereld.

Laat men een onbegrensde geest ontplooien naar omhoog, naar beneden en rondom, niet benepen, vrij van haat en rivaliteit.

Of men nu staat, loopt, zit of licht, zolang als men vrij is van slaperigheid, moet men zijn aandacht hierop richten. Dit noemt men hier een goddelijk verwijlen.

Als men geen opinies meer koestert, deugdzaam leeft, begiftigd met inzicht, begeerte naar geneugten verdrijft, dan gaat men nooit meer tot een moederschoot in.