

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

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 ontplooiën en liefde tegenover de hele wereld.

Laat men een onbegrensde geest ontplooiën 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.