

Allkärlek (Metta-sutta)

Den som är skicklig i det goda och önskar uppnå det lugna tillståndet, bör agera sålunda:

Han bör vara kunnig, uppriktig, verkligt uppriktig, tillmötesgående, mild och ödmjuk.

Nöjd, kräva litet samt ha få plikter och enkelt levnadssätt, kunna kontrollera sina sinnen, han bör vara diskret, inte påträngande, inte vara girigt fäst vid familjer.

Han bör inte begå minsta fel som andra vise män kan klandra.

(Dessutom bör han utveckla sina tankar sålunda:)

Må alla varelser vara lyckliga och trygga; må deras sinnen vara nöjda.

Vilka varelser det än må vara – orkeslösa eller starka, långa, bastanta eller medelstora, korta, små eller stora, sedda eller osedda, de som vistas fjärran eller nära, de som är födda och de som ska födas – må alla varelser utan undantag vara lyckligt sinnade!

Må ingen bedra någon annan, inte heller avsky någon person någonstans. Må ingen önska något skadligt för någon annan, varken i ilska eller illvilja.

Såsom en mor skyddar sitt enda barn – även med risk för sitt eget liv – på samma sätt bör man odla ett gränslöst hjärta gentemot alla varelser.

Låt tankarna på gränslös kärlek genomsyra hela världen – ovan, nedom och tvärs igenom – utan något hinder, utan något hat, utan någon fiendskap.

Hela ens vakna tid – vare sig man står, går, sitter eller ligger ner – bör man bibehålla denna medvetenhet. Detta, sägs det, är det sublima tillståndet i detta liv.

Rättfärdig och begåvad med insikt, utan att hemfalla åt felaktiga åsikter, släpper man vidhäftningen till sinnessens begär. Sannerligen, en sådan människa återvänder inte till en livmoder igen.

Källor

Det Buddhan lärde, av Vördnadsvärde Dr. W. Rahula, översatt till svenska av Björn Zackari.

Sammanställd i detta dokument av Tobias Heed efter förfrågan från Dietmar Dh. Kröhnert - juli, 2013.