



Karaṇīya-metta-sutta

Lärotalet om kärleken (vänlighet)

Detta är vad som bör göras
av den som vet sitt eget bästa
då han strävar mot fridens tillstånd:
han bör vara kunnig, rakryggad och hederlig,
mild i ord och handling, utan stolthet,

förnöjsam och anspråkslös i föda,
utan brådska, lätt tillfredsställd,
klok och med stillade sinnen,
betänksam och utan girighet vid besök i familjer.

Han skall inte göra något småsint,
för vilket andra kunniga män kan förebrå honom.
Må alla varelser bli lyckliga,
må de bli väl till mods och utan fruktan.

Alla levande väsen som finns,
svaga såväl som starka,
långa såväl som grovbyggda,
medelstora eller korta, fina eller klumpiga,

synliga såväl som osynliga,
boende fjärran eller nära,
redan födda eller väntande på födsel
- må alla varelser bli lyckliga.

Må ingen vilseleda någon annan
eller förakta någon för något.
Önska inte varandra ont
på grund av vrede eller bittra tankar!

Liksom en moder med sitt liv
skyddar sin son, sin ende son,
så bör du göra ditt sinne vidöppet
mot alla varelser.

Utveckla vänskap till hela världen,
gör ditt sinne vidöppet,
uppåt, nedåt och i sidled,
gör det obehindrat, fritt från hat och avund!

Vare sig du står, rör dig, sitter eller ligger,
så länge du är fri från sömnighet,
bör du öva denna medvetenhet,
ty detta är ett gudatillstånd här, säger man.

Den som vänder sig bort från teorier,
och är insiktsfull och karaktärsfast,
och röjer njutningsbegäret ur vägen -
han skall förvisso ej födas igen.

Källa:

Sutta Nipata, Buddhistiska ballader och lärodikter (143-152) i översättning av Rune E. A. Johansson