

Samtal om Allomfattande Kärlek (Karaniya metta sutta)

När Buddha vistades i Savatthi, vandrade en grupp munkar, som fått meditationsobjekt från Mästaren, till en skog för att vara där under regnperioden. Skogens trädandar blev oroliga för att de måste komma ner från träden och bo på marken.

Men de hoppades att munkarna snart skulle försvinna. Men när de förstod att munkarna skulle stanna under hela den tre månader långa regnperioden, trakasserade de dem på alla sätt under natten för att skrämma iväg dem.

Att bo under sådana omständigheter blev omöjligt, så munkarna gick till Mästaren och berättade om sina svårigheter. Då undervisade Buddha dem om *metta*, allomfattande kärlek, och rådde dem att gå tillbaka med denna *sutta* som skydd.

Munkarna gick tillbaka till skogen och tillämpade den undervisning de fått och de uppfyllde hela atmosfären med utstrålning av *metta*. Trädandarna blev så gripna av kärlekens makt så att de efter detta lät dem meditera i fred.

Suttan är tvådelad. Den första delen redogör för den etiska hållning som krävs av en munk och den andra för hur man praktiserar *metta*:

”Detta skall praktiseras skickligt med ädelt sinnelag av den som vill uppnå frid: insiktsfullhet, hederlighet, och ärlighet.

Vara tålmodig, mild och ödmjuk, förnöjsam med små behov och få plikter och enkla vanor, behärska sina känslor, vara hänsynsfull och inte uppblåst, inte ha stark längtan att umgås med familjer (det sista gäller munkar/nunnor).

Inte ens något obetydligt fel skall han begå som en vis människa kan klandra honom för. Må alla varelser bli lyckliga och trygga - må alla varelser bli lyckliga.

Var än levande varelser finns, svaga eller starka, alla ihågkomna, långa eller stora, medelstora, korta, obetydliga eller betydelsefulla, synliga eller osynliga, de som vistas fjärran eller nära, födda och de som kommer att födas - må alla varelser bli lyckliga.

Ingen får bedraga någon annan, ingen får förakta någon annan någonstans. Varken i ilska eller illvilja må någon önska lidande för någon annan människa,

Så som en moder skulle skydda sin enfödde son med sitt liv så må också var och en utveckla ett obegränsat gott sinnelag mot alla levande varelser.

Må var och en utveckla allomfattande kärlek till alla varelser, ett obegränsat gott sinnelag mot de som lever ovan, under och runtom och inte hindras av hat eller fiendskap

Vare sig någon står, går eller ligger, ska han utan lättja vara starkt medveten, det är gudomlig vistelse här.

Genom att inte hemfalla åt felaktiga åsikter, men ha kunnighet och visdom, genom avlägsnande av sensuella njutningar ska han aldrig födas i moderlivet igen.”

Källor

Buddhism, ett levande budskap, av Thera Piyadassi, översatt till svenska av Kerstin Jönhagen (kan hittas på följande länk: <http://www.dhamma.se/buddha/115.pdf>).

Dietmar Dh. Kröhnert,
Värnamo, 2010-05-25

(Redigerad och granskad av Tobias Heed, 2013)