

Karaṇīya-metta-sutta

(Lärotalet om kärleken)

Detta är vad som bör göras av den som vet sitt eget bästa
då han strävar mot fridens tillstånd:

Han bör vara rakryggad,
kunnig 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 varelser som finns,
svaga såväl som starka,
långa såväl som korta,
fina eller grova,
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 gentemot 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 sömnhet bör du öva denna medvetenhet,
ty detta är ett gudatillstånd här – säger man.

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

(Från Sutta Nipata 143-152, översatt av Rune E. A. Johansson)

Metta–sutta

(Lärotalet om vänlighet/snällhet)

Detta är vad som bör göras av den som vet sitt eget bästa
då han eller hon strävar mot fridens tillstånd:

Han eller hon bör vara rakryggad,
kunnig och hederlig
mild i ord och handling, utan stolthet.

När man går denna Buddhistiska väg
så bör man öva sig på:
att vara förnöjsam och anspråkslös i föda,
utan brådska, lätt tillfredsställd,
klok och med stillade sinnen,
betänksam och inte visa någon girighet när
när man besöker olika familjer.

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

Alla levande varelser som finns,
svaga såväl som starka
långa såväl som korta,
fina eller grova,
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 gentemot alla varelser.

Utveckla vänskap till hela världen,
utveckla kärlek till hela världen,
utveckla varma känslor och djup samhörighet med hela världen,
gör ditt sinne vidöppet
utveckla tolerans och förståelse,
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, åsikter, uppfattningar och
andra tankekonstruktioner,
är insiktsfull och karaktärsfast.
Han eller hon kommer då,
att röja njutningsbegäret ur vägen
och när man har gjort det
så kommer man ej att födas igen

(Från Sutta Nipata 143-152, översatt av Rune E. A. Johansson, sedan modifierad av Dietmar Dh. Kröhnert)

Den andra texten/versionen är en uppdaterad text och är så som jag brukar recitera den när jag mediterar ensam eller tillsammans med andra i min lägenhet. Idén/inspirationen till att skriva ner denna version av Metta Sutta fick jag när jag var i det Thailändska templet Wat Sanghabaramee.

Dietmar Dh. Kröhnert,
Eslöv/Trollenäs 22/01 - 2011.

