

METTA-SUTTA: liefdevolle welwillendheid

Hij die zich bekwaamd heeft in het goede en die deze toestand van rust - Nibbana - wenst te bereiken, handele aldus: hij zij vaardig, oprecht, volmaakt oprecht, dienstwillig, zachtmoedig en bescheiden.

Tevreden, weinig eisend, zonder veel verplichtingen, eenvoudig levend, de zintuigen beheerst, wetende te zwijgen, ingetogen en niet op begerige wijze gehecht aan het familieleven.

Hij verrichte niet het geringste kwaad waarover de wijzen hem zouden kunnen berispen.

Mogen alle wezens gelukkig en veilig zijn, moge hun hart van heil vervuld zijn.

Welk levend wezen dan ook - zwak of sterk, klein of groot, aanschouwd of niet aanschouwd, dichtbij verblijvend of veraf, geboren of nog niet geboren - mogen alle wezens zonder uitzondering gelukkig van geest zijn.

Laat niemand welke ander waar dan ook verachten in toorn of kwaadwillendheid, laat niemand een ander enig kwaad toewensen.

Evenals een moeder haar enig kind zou beschermen met haar eigen leven, op dezelfde wijze ontwikkelde hij een grenzeloos hart uitgaande naar alle wezens.

Hij late zijn gedachten vol van grenzeloze liefde de gehele wereld doordringen - in alle richtingen, zonder enige belemmering, zonder enige haat, zonder enige vijandigheid.

Of hij nu staat, loopt, zit of neerligt, zo lang als hij waakt ontwikkelde hij deze indachtigheid. Dit is, zo wordt gezegd, het hoogste gedrag hier.

Niet in dwaling vervallend, deugdzaam en met inzicht begiftigd geeft hij hechting aan zintuiglijke verlangens op. Waarlijk, zo iemand keert niet terug in nieuwe wording - in wedergeboorte.

(Suttanipāta, I,8)