

Soetra over de Liefde

“Wie vrede wil bereiken oefent om oprecht en bescheiden te zijn. Hij of zij zal leren liefdevol te spreken, in eenvoud en geluk te leven, met een rustig gemoed, zonder begerig te zijn en zonder zich te laten meeslepen door de emoties van de meeste mensen. Laat hij of zij niets doen dat de wijzen zouden afkeuren.

“(En dit is waarop hij of zij mediteert:)

“Moge iedereen gelukkig en veilig zijn, en moge alle harten vervuld zijn van vreugde.

“Mogen alle wezens leven in veiligheid en vrede – wezens die zwak zijn of sterk, lang of kort, groot of klein, zichtbaar of onzichtbaar, dichtbij of ver weg, al geboren of nog niet geboren. Mogen zij allen in volmaakte rust verblijven.

“Laat niemand een ander schade berokkenen. Laat niemand het leven van een ander in gevaar brengen. Laat niemand, uit boosheid of kwade wil, iemand enig kwaad toewensen.

“Zoals een moeder haar enige kind liefheeft en met gevaar voor eigen leven beschermt, zo kunnen wij grenzeloze liefde ontwikkelen en deze schenken aan alle levende wezens in de hele kosmos. We kunnen onze grenzeloze liefde het hele universum laten doordringen – van onder tot boven en van de ene naar de andere kant. Onze liefde zal geen obstakels kennen. Ons hart zal volkomen vrij zijn van haat en vijandigheid. Of we nu staan of lopen, zitten of liggen, altijd als we wakker zijn, kunnen we deze aandachtige liefde in ons eigen hart koesteren. Dit is de meeste edele manier van leven.

“Vrij van onjuiste zienswijzen, begeerte en zinnelijke verlangens, levend in schoonheid en Volmaakt Inzicht realiserend, zullen de beoefenaars van grenzeloze liefde geboorte en dood zeker overstijgen.”

Etena sacca vajjena sotthi te hotu sabbada.

[herhaal drie maal]

[bij het vaste voornemen van deze waarheid zal het je altijd goed gaan]

Metta Sutta, Sutta Nipata 1.8

Voor commentaar, zie *Thich Nhat Hanh, Teachings on Love (Parallax Press, 1998)*