

## Een christen leest boeddhistische teksten (1) Metta Sutta

1 Wie op vaardige wijze naar het heil wil streven na de toestand van vrede begrepen te hebben die moet kundig, eerlijk en oprecht zijn, zachtvaardig voorkomend en bescheiden.

2 Hij is tevreden matig, niet veeleisend, vrij van zorgen en sober levend; kalm van zinnen en verstandig, bescheiden, niet gretig bij families.\*

3 In zijn gedrag zij er niets laags te vinden waardoor anderen, verstandigen hem zouden laken. Mogen de wezens gelukkig zijn en veilig en laten ze alle geluk ervaren in hun hart.

4 Wat voor levende wezens er ook zijn, beweeglijk of onbeweeglijk\*, allemaal, of ze nu lang zijn of groot zijn, middelmatig, kort, klein of fors,

5 zichtbaar of onzichtbaar, en of ze ver weg leven of dichtbij, al geboren of naar geboorte strevend - mogen alle wezens gelukkig zijn.

6 Laat de een de ander niet vernederen, en niemand minachten waar dan ook, laat men elkaar geen leed toewensen uit boosheid of uit vijandigheid.

7 Zoals een moeder haar enige zoon met haar leven zou beschermen, zo moge men tegenover alle wezens een onbegrensde geest ontplooien en liefde tegenover de hele wereld.

8 Laat men een onbegrensde geest ontplooien naar omhoog, naar beneden en rondom, niet benepen, vrij van haat en rivaliteit.

9 Of men nu staat, loopt, zit of ligt, zolang als men vrij is van slaperigheid moet men zijn aandacht hierop richten. Dit noemt men hier een goddelijk verwijlen.

10 Als men geen opinies meer koestert, deugdzaam leeft, begiftigd met inzicht begeerte naar geneugten verdrijft dan gaat men nooit meer tot een moederschoot in. (Khudakka-Pāṭha, 9)

Bron: *Khudakka-Nikāya II. De verzameling korte teksten: Khudakka-Pāṭha, Udāna, Itivuttaka & Cariyāpiṭaka*. Vertaald uit het Pali, ingeleid en van aantekeningen voorzien door Jan de Breet, Rob Jansen & Anco van der Vorm. Rotterdam: Asoka, 2007.

\*

1 De boeddhistische geschriften vormen samen de Pali canon. Er zijn drie soorten teksten, ook wel de ‘drie manden’ genoemd; tipitaka. **De Vinaya-pitaka** bestaat uit orderegels voor monniken en nonnen, samen met het commentaar en de verhalen hoe de regels tot stand zijn gekomen. **De Sutta-pitaka** is de verzameling leerredes van de Boeddha en is onderverdeeld in een aantal delen. De Khudakka-nikaya is de verzameling van kleinere teksten. De Metta Sutta komt uit deze verzameling. De derde groep is de **Abidhamma-pitaka**, scholastische teksten die een weergave bevatten van de leer van Boeddha.

2 Over de precieze datering van het leven van de Boeddha zijn de geleerden het niet eens. In de biografie van Hans Wolfgang Schumann dateert hij de geboorte van Boeddha in 563 v Chr: geboren als Siddharta Gautama, zoon van Suddhodana, een raja (een chieft). Gautama vond de verlichting toen hij 35 jaar was en overleed in 483 v. Chr. Sindsdien was hij de ‘Verlichte’, de Boeddha. Na de dood van de Boeddha op tachtigjarige leeftijd werden zijn woorden gedurende enkele eeuwen mondeling overgeleverd totdat zij in de eerste eeuw voor Christus op Sri Lanka werden opgetekend. (Bron: Hans Wolfgang Schumann, *De historische Boeddha*.<sup>2</sup> Nieuwerkerk ad IJssel: Asoka, 2009, 70)

3 De Khudakka-Pāṭha fungeerde waarschijnlijk als een praktisch handboek dat een monnik uit zijn hoofd kende of bij zich droeg en waaruit hij in verschillende situaties, o.a bij leken thuis, kon reciteren. In de Metta Sutta wordt de beoefening van de liefdevolle vriendelijkheid direct

verbonden aan het streven naar heil. Dat wil zeggen, het ontkomen aan het lijden. Want de eerste boeddhistische, edele waarheid is dat het leven lijden is. Daarbij past een bescheiden en tevreden levenshouding. Zij gaat samen met de wens om de ander gelukkig te zien. Dat geldt elk levend wezen, ongeacht vorm en soort. De Boeddha maakt in vers 7 de mooie vergelijking van een moeder en haar zoon.

4 De Dalai Lama zegt: “Als je bijvoorbeeld een dier enorm ziet lijden, zoals een vis die spartelt met een haak in zijn bek, krijg je wellicht spontaan het gevoel dat je zijn pijn niet kunt verdragen. Dat gevoel berust niet op een speciale band met dat specifieke dier, een gevoel van "o, dat dier is mijn vriend". In dat geval baseer je je mededogen gewoon op het feit dat dat wezen ook gevoel heeft, ook pijn kan voelen, en het recht heeft zulke pijn niet te hoeven ondergaan. Een dergelijk mededogen, niet vermengd met verlangen of verbondenheid, is veel solider en op de lange termijn duurzamer.” (Howard Cutler & De Dalai Lama, *De kunst van het geluk: Over de zin van het leven*.<sup>12</sup> (Rainbow Pockets). Amsterdam Muntinga's Gravenhage, BZZTôH, 2005, 134 (Vertaald door Gert-Jan Kramer).

5 De apostel Paulus schrijft op verschillende plaatsen over vriendelijkheid: Filippenzen 4,5, zie ook 1 Timoteüs 3,3; Titus 3,2; Jakobus 3,17; 1 Petrus 2,18.