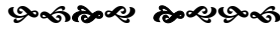


Ομιλίες του Βούδα

Bhikkhu Nyānadassana
(Ιωάννης Τσέλιος)



Athens Theravada Center
2024



Η ΟΜΙΛΙΑ ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΦΙΛΙΚΟΤΗΤΑΣ
ΠΟΥ ΑΡΧΙΖΕΙ ΜΕ ΤΟ «ΑΥΤΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ»
(*Karaṇīya Metta-Sutta*)
Sutta-nipāta

1. Αυτό πρέπει να γίνει
από τον επιδέξιο στην ευημερία του
αν την κατάσταση της ειρήνης θέλει να επιτύχει:
Πρέπει να είναι ικανός (για πρακτική),
έντιμος, πολύ έντιμος,
δεκτικός σε συμβουλές, ευγενικός, μη αλαζόνας.
2. Ικανοποιημένος, ολιγαρκής,
με λίγα καθήκοντα και απλό τρόπο ζωής,
με ήρεμες αισθήσεις και συνετός,
καθόλου αναιδής και όχι πολύ προσκολλημένος
σε οικογένειες.
3. Δεν πρέπει επίσης να διαπράξει το παραμικρό λάθος,
για το οποίο οι σοφοί μπορεί να τον επικρίνουν.
(Και πρέπει να διαλογίζεται ευχόμενος:)
«Είθε όλα τα όντα να είναι ευτυχή και ασφαλή,
όλα να είναι ευτυχισμένα».
4. Οποιαδήποτε έμβια όντα κι αν υπάρχουν,
αδύναμα ή δυνατά, χωρίς εξαίρεση,
ψηλά ή μεγαλόσωμα,
μεσαίου μεγέθους, κοντά, μικρά ή χοντρά.
5. Ορατά ή αόρατα,
αυτά που κατοικούν μακριά ή κοντά,
γεννημένα ή που αναζητούν επαναγέννηση,
είθε όλα τα όντα να είναι ευτυχισμένα.

6. Είθε να μην εξαπατούν αλλήλους,
ούτε να περιφρονούν κανέναν πουθενά,
στον θυμό ή στην αποστροφή
να μην εύχονται σε αλλήλους πόνο.
7. Όπως μια μάνα το μοναδικό της παιδί
θα το προστάτευε με τη ζωή της,
έτσι και προς όλα τα όντα,
ας αναπτύξει κανείς έναν απεριόριστο νου.
8. Και με φιλικότητα για όλον τον κόσμο
ας αναπτύξει έναν απεριόριστο νου
—πάνω, κάτω και διαγωνίως—
ανεμπόδιστα, χωρίς έχθρα και χωρίς μίσος.
9. Είτε στέκεται, περπατάει ή κάθεται
ή ξαπλώνει—ενόσω είναι ξύπνιος—
ας διατηρεί αυτή τη μνήμη (επί της φιλικότητας).
Αυτό ονομάζεται εδώ «Θεϊκή Ζωή».
10. Και αποφεύγοντας τη λανθασμένη άποψη, ενάρετος,
προικισμένος με ορθή ενόραση,
ας αποβάλει την πλεονεξία για ηδονικές απολαύσεις,
τότε σίγουρα δεν θα επιστρέψει ποτέ σε μήτρα.