

Sutra Dobroci

Metta Sutta

Tak ma postępować ten, który do zbawienia dąży,
gdyż już poznał siedzibę ciszy:
niech będzie energiczny, prawy i niebłądzący,
(jednak) łagodny i przystępny, ponieważ wygnał dumę.

Niewymagający (niech będzie) i nieciężki do zniesienia,
umiarkowany, niezapobiegliwy (a ponadto) mądry,
powściąga swoje zmysły; wobec rodziny
nie jest wymagający, łatwo go zadowolić.

Nie ubiega się o mniejsze cele,
lecz inne, mądre go nęcą,
Istotom wszystkim niech będzie szczęście i pokój,
niechaj wszystkie będą całkowicie szczęśliwe!

Cokolwiek by było żyjącą istotą-
czy wędrującą czy też stojącą w miejscu,
(płasko) rozpostartą czy wysoko się w górę wznoszącą,
małą czy średnią, słabą czy mocną,

przed oczyma czy też w ukryciu,
(tu) blisko czy w oddali,
urodzone czy mające dopiero powstać-
istoty te wszystkie niech będą szczęśliwe!

Nigdy nie powinien drugiego łżyć
i nikogo nigdy nie lekceważyć;
z gniewu i z wrogości nie powinno się wzajem
wpędzać w nieszczęście.

Jak matka, która swego syna,
Jedynego, chroni za cenę swego życia,
tak i on wobec wszystkich istot
powinien starać się wyzwolić ducha z ograniczeń.

Na cały świat powinien dobro rozwijać,
i swego ducha (całkiem) z ograniczeń wyzwolić,
w górę, w dół i w żadnym kierunku
nie ścieśniony, oczyszczony z nienawiści i wrogości.

Czy stoi, idzie, siedzi czy też leży:
jeżeli tylko nie popada w senność,

powinien wzbudzać taką postawę swego ducha,
która nazywa się boskim czuwaniem w świecie.

Nie żywiąc żadnych fałszywych poglądów,
pielegnując siła; gdy pozna,
że pokonał żądzę i pragnienia:
nie wejdzie on więcej do żadnego łona.

tłumaczył Cezary Rycak