

Karaṇīya Metta Sutta

Karaṇīyam attha-kusalena
yaṇ taṃ santam padaṃ abhisamecca
sakko ujū ca sujū ca
suvaco c' assa mudu anati māni

Santussako ca subharo ca
appakicco ca sallahuka-vutti
santindriyo ca nipako ca
appagabbho kulesu ananu-giddho

Na ca khuddaṃ samācare kiñci
yana viññu pare upavadeyyuṃ
sukhino vā khemino hontu
sabbe sattā bhavantu sukhittā

Ye keci pāṇabhut' atthi
tasā vā thāvarā vā anavasesā
dighā vā ye mahantā vā
majjhimā rassakā nukathulā

Diṭṭhā vā yeva addiṭṭhā
ye ca dūre vasanti avidūre
bhūtā vā sambhavesī vā
sabbe sattā bhavantu sukhittā

Na paro paraṃ nikubbetha
n'ātimaññetha katthacinaṃ kañci
byārosanā patighasaññā
n'āñña-maññassa dukkham iccheyya

Mātā yathā niyaṃ puttam
āyusā ekaputtam anurakkhe
evam pi sabbabhūtesu
mānasaṃ bhāvaye aparimāṇam

Mettaṃ ca sabba-lokasmim
mānasaṃ bhāvaye aparimāṇam
uddaṃ adho ca tiriyañ ca
asambādham averaṃ asapattam

Tiṭṭham caraṃ nisinno vā
sayāno vā yāvat'assa vigatamiddho
etaṃ satim adhiṭṭhyya
brahmam etaṃ vihāraṃ idha-māhu

Diṭṭhiñ ca anupagamma sīlavā
dassanena sampanno
kāmesu vineyya gedham
na hi jātu gabbhaseyyaṃ punar-eti 'ti

Loving Kindness Sutta

This is what should be done
By one who is skilled in goodness
And who knows the path of peace:
Let them be able and upright
Straightforward and gentle in speech

Humble and not conceited
Contented and easily satisfied
Unburdened with duties and frugal in their ways
Peaceful and calm, and wise and skilful
Not proud and demanding in nature

Let them not do the slightest thing
that the wise would later reprove
Wishing: In gladness and in safety
May all beings be at ease

Whatever living beings there may be
Whether they are weak or strong, omitting none
The great or the mighty,
medium short or small

The seen and the unseen
Those living near and far away
Those born and to be born
May all beings be at ease

Let none deceive another
Or despise any being in any state
Let none through anger or ill-will
Wish harm upon another

Even as a mother protects with her life
Her child, her only child
So with a boundless heart
Should one cherish all living beings

Radiating kindness over the entire world
Spreading upwards to the skies
And downwards to the depths
Outwards and unbounded
Freed from hatred and ill-will

Whether standing or walking, seated or lying down
Freed from drowsiness,
One should sustain this recollection
This is said to be the sublime abiding

By not holding to fixed views
The pure hearted one, having clarity of vision
Being freed from all sense-desires
Is not born again into this world

KARANYA METTA SUTTA

Metta behoort gedaan te worden door hen die getraind zijn in goedheid en die het pad van vrede kennen.

Laat hen bekwaam en rechtschapen zijn
oprecht en mild in taalgebruik.

Laat hen bescheiden en niet verwaand zijn
tevreden en gemakkelijk te plezieren.
Niet gebukt onder verplichtingen en sober in hun handelen.

Laat hen vreedzaam en kalm zijn, wijs en vaardig, niet trots en veeleisend van aard.

Laat hen niet het minste geringste doen
wat de wijze hen later zou verwijten.
Mogen alle wezens zich op hun gemak voelen in blijdschap en in veiligheid,
welke levende wezens dan ook.

Of ze nu zwak of sterk zijn, niet een uitgezonderd.
De groten of de machtigen, de middelgroten, de kleinen of de zwakken,

De zichtbaren en de onzichtbaren,
zij die dichtbij en zij die ver wonen,
zij die geboren zijn en zij die nog niet zijn geboren.

Mogen alle wezens zich op hun gemak voelen
Laat geen van hen een ander bedriegen
of een ander minachten, in welke vorm dan ook.
Laat geen van hen uit woede of wrok
een ander kwaad toewensen.

Zoals een moeder met haar leven
haar kind beschermt, haar enig kind,
zo zou men alle levende wezens moeten koesteren.
Vriendelijkheid uitstralend naar de gehele wereld.

Naar omhoog, oprijzend tot aan de hemel,
naar omlaag, neerdalend tot in de diepste diepten, naar buiten onbegrensd,
vrij van haat en kwade bedoelingen.

Of je nu staat of loopt, zit of ligt,
je zou je dit altijd moeten herinneren
en levendig voor ogen houden.
Dit wordt verstaan onder het ultieme verwijlen!

Door niet vast te houden aan vastgeroeste inzichten,
zullen zij die zuiver van hart zijn, een helder inzicht hebben,
en vrij zijn van alle zintuiglijke verlangens,
vrij worden in deze wereld.

