

Ścieżka nieograniczonej miłości do wszystkich istot

(przekład z palijskiego Suttu pt „Karaniya Metta”)

Jeśli już przekonałeś się, co ci naprawdę służy i wiesz, że możliwe jest osiągnięcie stanu doskonałego spokoju, to postępuj tak:

Zacznij od wykształcenia w sobie zaradności, abyś potrafił się odnaleźć w każdej sytuacji, bądź etyczny - prawdziwie etyczny - mów łagodnie i nie bądź zarożumiały. Odnajdź wewnętrzne zadowolenie i szczęście, porzuć zmartwienia i żyj prostym życiem. Uspokój zmysły, miej na nie bacność, odnoś się do innych z szacunkiem i nie szukaj potwierdzenia ze strony rodziny ani żadnej grupy. Nie rób nic, co ludzie, których uważasz za mądrzejszych od siebie, uznali by za niegodne.

Następnie medytuj tak:

Miech wszystkie istoty będą szczęśliwe i bezpieczne.
Niech wszystkie staną się szczęśliwe w głębi serca!

I pamiętaj o każdej istocie, bez wyjątku:
o słabych i silnych,
od najmniejszych do największych,
czy można je zobaczyć, czy też nie,
tych w pobliżu i tych daleko,
żyjących teraz i tych, które dopiero się urodzą

Niech wszystkie istoty staną się szczęśliwe w głębi serca!

Niech nikt nie oszukuje ani nie poniża nikogo, nigdzie i z jakiegokolwiek przyczyny.
Czy to w złości czy w emocjach, niech nikt nie życzy innemu źle.

Jak matka, czasem z narażeniem życia, dba o swe dziecko, swe jedyne dziecko, tak staraj się od serca traktować wszystkie istoty.

Bądź jak przyjaciel dla całego wszechświata, ślij metta w górę, w dół i dookoła, bez ograniczeń, ponad spory i rywalizacje, ponad wszelką nienawiść.

Czy pozostajesz w jednym miejscu czy jesteś w podróży, siedzisz czy leżysz,
pozostań w tej świadomości, która jest jak życie w niebie, tu i teraz!

W ten sposób pozbędziesz się wszelkich poglądów, będziesz spontanicznie etyczny i osiągniesz doskonały wgląd. Pozostawisz za sobą głód przyjemności zmysłowych i w końcu uwolnisz się z koła ponownych narodzin!

KARANIYA METTA SUTTA

The path of unlimited friendliness

(a translation of the Pali Karaniya Metta Sutta by Dharmachari Ratnaprabha 1990)

If you know what is truly good for you and you understand the possibility of reaching a state of perfect peace, then this is how you need to live.

Start as a capable person, who is upright - really upright - gently spoken, flexible, and not conceited. Then become contented and happy, with few worries and an uncomplicated life. Make sure your sense experience is calm and controlled, be duly respectful, and don't hanker after families and groups. And avoid doing anything unworthy, that wiser people would criticise.

Then meditate like this: May all beings be happy and secure. May all beings become happy in their heart of hearts! And think of every being without exception: the weak and the strong, from the smallest to the largest, whether you can see them or not, living nearby or far away, beings living now or yet to arise - may all beings become happy in their heart of hearts! May no one deceive or look down on anyone anywhere, for any reason. Whether through feeling angry or through reacting to someone else, may no one want another to suffer. As strongly as a mother, perhaps risking her life, cherishes her child, her only child, develop an unlimited heart for all beings. Develop an unlimited heart of friendliness for the entire universe, sending metta above, below, and all around, beyond all narrowness, beyond all rivalry, beyond all hatred. Whether you are staying in one place or travelling, sitting down or in bed, in all your waking hours rest in this mindfulness, which is known as like living in heaven right here and now!

In this way, you will come to let go of views, be spontaneously ethical, and have perfect insight. And leaving behind craving for sense pleasures, from the rounds of rebirth you will finally be completely free!