

Медитация любящей доброты

(1) Вот, что должно быть достигнуто тем, кто мудр, кто ищет добра и обрёл покой пусть он должен способным, прямым и искренним, без гордости легко удовлетворяемым и радостным пусть его не (2) отвлекают мирские вещи пусть он не принимает на себя тяжести богатств пусть его чувства будут управляемы пусть он будет мудр, но не раздут и пусть он не желает великое имущество даже для своей семьи пусть он не делает того, что ничтожно или (3) что мудрый отвергнет пусть все существа будут счастливы пусть они будут радостны и живут в безопасности все живые существа, слабые или сильные, в высшем, среднем или нижнем царстве существования малые или великие, видимые и невидимые, близкие или далёкие, рождённые или будущего рождения (4) пусть все существа будут счастливы пусть никто не обманывает другого, не презирает никакое существо, ни в каком состоянии пусть никто со злости или ненависти не желает вреда другому подобно тому, как мать с риском для своей жизни присматривает и защищает своё единственное дитя, так с безграничным умом (5) нужно ухаживать за всем живым, заполняя любовью весь мир, сверху донизу и повсюду без границ пусть он культивирует бесконечную добрую волю ко всему миру, стоя или гуляя, сидя или лёжа, во время всех часов бодрствования пусть он практикует путь с благодарностью, не придерживаясь (6) неизменных взглядов, наделённый пронизательностью, свободный от appetitov чувств, тот, кто достиг пути будет освобождён от дуализма рождения и смерти.