

## **Metta Sutta**

Mogen alle wezens gelukkig en veilig zijn,  
mogen ze van heil vervuld zijn.

Wat voor levende wezens er ook zijn,  
zwak of sterk,  
lang en groot,  
middelgroot of klein,

aanschouwd of niet aanschouwd,  
dichtbij verblijvend of veraf,  
geboren of nog niet geboren,  
mogen alle wezens, zonder uitzondering, gelukkig van geest zijn.

Evenals een moeder haar enig kind  
zal beschermen met haar eigen leven,  
zo ontwikkel men een grenzeloos hart  
uitgaande naar alle wezens.

Men late zijn gedachten, vervuld van onmetelijke liefde,  
de gehele wereld doordringen,  
in alle richtingen, onbelemmerd,  
zonder enige afkeer, zonder enige vijandigheid.

Of men nu staat, loopt, zit of neerligt,  
zolang men wakker is,  
ontwikkele men deze indachtigheid.  
Dit is, zo wordt gezegd, het hoogste gedrag hier.

de Boeddha

---