



## Карания метта сутта

### Добрая воля

Вот что должен делать тот, кто умело ставит цели,  
Кто хочет добиться состояния покоя:  
Будьте способным, честным, и откровенным,  
Легко обучаемым, добрым, и не высокомерным,  
Удовлетворенным и нетребовательным,  
С немногими обязанностями, живя легко,  
Со спокойным умом, умелым,  
Скромным, и не жаждая сторонников.  
Не делайте ни малейшей вещи,  
Которую мудрые бы осудили.  
Думайте: счастливые, в покое,  
Пусть все существа будут счастливы сердцем.  
Какие бы ни были существа,  
Слабые или сильные, все без исключения,  
Длинные, большие,  
Средние, короткие,  
Тонкие, явные,  
Видимые и невидимые,  
Близко и далеко,  
Рожденные и стремящиеся к рождению:  
Пусть все существа будут счастливы сердцем.  
Не позволяйте никому обманывать других  
Или презирать кого-то где бы то ни было,  
Или из-за возмущения или раздражения  
Желать, чтобы другие страдали.  
Как мать готова рисковать жизнью  
Защищая своего ребенка, единственного ребенка,  
Так нужно развивать безграничное сердце  
По отношению ко всем существам.  
С доброй волей ко всей вселенной,  
Развивайте безграничное сердце:  
Вверху, внизу, и повсюду вокруг,  
Без ограничений, враждебности или ненависти.  
Стоя, при ходьбе,  
Сидя, или лежа,  
Пока бодрствуешь,  
Нужно с решимостью об этом помнить.  
Это называется высшим пребыванием  
Здесь и теперь.  
Непредубежденный во взглядах,  
Добродетельный и искусный в видении,  
Подчинив желание чувственных удовольствий,  
Больше никогда  
Не окажешься в утробе.

