

**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
