

Mniszki I mnisi, spośród wielu sposobów na zgromadzenie religijnych zasług, żaden nie jest wart nawet szesnastej części metty. Metta, która jest wyzwalająca dla naszych serc, mieści w sobie wszystkie te czyny; metta płonie, lśni i rodzi światło.

Podobnie, mnisi, zebrane światło wszystkich gwiazd nie daje nawet szesnastej części tego światła, którym świeci księżyc, bo księżyc mieści w sobie je wszystkie – księżyc płonie, lśni i rodzi światło. Tak i, mniszki I mnisi, spośród wielu sposobów na zgromadzenie religijnych zasług, żaden nie jest wart nawet szesnastej części metty. Metta, która jest wyzwalająca dla naszych serc, mieści w sobie wszystkie te czyny; metta płonie, lśni i rodzi światło.

Podobnie, mniszki I mnisi, gdy pod koniec pory deszczowej, słońce wznosząc się na jasnym i bezchmurnym niebie, dociera do najciemniejszych zakamarków, płonie, lśni i rodzi światło; i podobnie jak u schyłku nocy, poranna gwiazda płonie, lśni i rodzi światło, tak i spośród wielu sposobów na zgromadzenie religijnych zasług, żaden nie jest wart nawet szesnastej części metty. Metta, która jest wyzwalająca dla naszych serc, mieści w sobie wszystkie te czyny; metta płonie, lśni i rodzi światło.

[Itivuttaka, Sutta 27]

‘None of the means employed to acquire religious merit, O monks, has a sixteenth part of the value of loving kindness. Loving kindness, which is freedom of heart, absorbs them all; it glows, it shines, it blazes forth.

And in the same way, O monks, as the light of all the stars has not a sixteenth part of the value of the moonlight, but the moonlight absorbs it and glows and shines and blazes forth: in the same way, O monks, none of the means employed to acquire religious merit has a sixteenth part of the value of loving kindness. Loving kindness, which is freedom of heart, absorbs them all; it glows, it shines, it blazes forth.

And in the same way, O monks, as at the end of the rainy season, the sun, rising into the clear and cloudless sky, banishes all the dark spaces and glows and shines and blazes forth: in the same way again, as at night’s end, the morning star glows and shines and blazes forth: so, O monks, none of the means employed to acquire religious merit has a sixteenth part of the value of loving kindness. Loving kindness, which is freedom of heart, absorbs them: it glows, it shines, it blazes forth.’