

# De sublima förhållningssätten

---



Må jag vara lycklig.  
Må jag vara fri från lidande och smärta.  
Må jag vara fri från agg (hat).  
Må jag vara fri från förtryck.  
Må jag vara fri från problem.  
Må jag ta vara på mig själv med glädje.

## **(Mettā - Universell Välvilja)**

Må alla levande varelser bara lyckliga.  
Må alla levande varelser vara fria från fiendskap.  
Må alla levande varelser vara fria från förtryck.  
Må alla levande varelser vara fria från problem.  
Må alla levande varelser ta hand om sig själva med glädje.

## **(Karunā – Medkänsla)**

Må alla levande varelser vara fria från allt lidande och smärta.

## **(Muditā – Medglädje)**

Må alla levande varelser slippa berövas de framgångar de uppnått.

## **(Upekkhā – Sinnesjämvikt)**

Alla levande varelser är ansvariga för sina handlingar,  
arvtagare till sina handlingar, födda ur sina handlingar,  
är besläktade genom sina handlingar  
och lever som följd av sina handlingar.

Vad de än gör, gott eller dåligt, så skördar de sina handlingar.  
Må alla varelser leva lyckliga, alltid fria från fientlighet.  
Må alla få ta del av de välsignelser som kommer av det goda jag gjort.