

Catur Apramana - Empat Sikap Pandang Tak Terbatas (The Four Immeasurables)

Agar semua makhluk memperoleh kebahagiaan dan sebab-sebabnya,
Agar semua makhluk bebas dari *duhkha* dan sebab-sebabnya,
Agar semua makhluk tak pernah terpisahkan dari kebahagiaan tanpa *duhkha*,
Agar semua makhluk berada dalam *upeksha*, bebas dari pembedaan, keterikatan (*raga*) dan penolakan (*dvesha*).

Alangkah indahnya bila semua makhluk berada dalam *upeksha*, bebas dari pembedaan, keterikatan (*raga*) dan penolakan (*dvesha*),
Agar mereka berada dalam *upeksha*,
Saya akan menyebabkan mereka berada dalam *upeksha*,
Guru, berikanlah inspirasi agar saya dapat melakukannya.

Alangkah indahnya bila semua makhluk memperoleh kebahagiaan dan sebab-sebabnya,
Agar mereka memperoleh kebahagiaan dan sebab-sebabnya,
Saya akan menyebabkan mereka untuk memperolehnya,
Guru, berikanlah inspirasi agar saya dapat melakukannya.

Alangkah indahnya bila semua makhluk bebas dari *duhkha* dan sebab-sebabnya,
Agar mereka bebas dari *duhkha* dan sebab-sebabnya,
Saya akan menyebabkan mereka bebas dari *duhkha* dan sebab-sebabnya,
Guru, berikanlah inspirasi agar saya dapat melakukannya.

Alangkah indahnya bila semua makhluk tak pernah terpisahkan dari kelahiran yang baik dan kebahagiaan pembebasan,
Agar mereka tak pernah terpisahkan,
Saya akan menyebabkan mereka agar tak pernah terpisahkan,
Guru, berikanlah inspirasi agar saya dapat melakukannya.

Upeksha

Agar saya bebas dari pembedaan dan prasangka
Agar saya melihat apapun yang muncul sebagaimana adanya
Agar dunia memahami diri saya sebagaimana adanya
Agar saya memahami segala sesuatu sebagaimana adanya.

Maitri

Agar saya bahagia, sejahtera dan damai
Agar saya menerima apapun yang muncul
Agar saya mengalami dunia terbuka bagi saya sebagaimana adanya
Agar saya membuka hati terhadap dunia sebagaimana adanya.

Karuna

Agar saya bebas dari *duhkha*, bahaya dan gangguan
Agar saya melayani apapun yang muncul
Agar saya mengalami dunia menerima diri saya sebagaimana adanya
Agar saya menerima segala sesuatu sebagaimana adanya.

Mudita

Agar saya menikmati aktivitas-aktivitas kehidupan itu sendiri
Agar saya tahu apa yang harus dilakukan, apapun yang muncul
Agar saya mengalami dunia bersuka cita atas semua yang saya lakukan
Agar saya menikmati segala sesuatu sebagaimana adanya.