

Homenagem ao Buddha, ao Dhamma e a Sangha

Arahaṃ sammā-sambuddho bhagavā.
O Abençoado é Digo e Corretamente Auto-Despertado.
Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemī.
Eu prosto-me perante o Abençoado, o que Despertou.

(PROSTRAR)

Svākkhāto bhagavatā dhammo.
O Dhamma é bem explanado pelo Abençoado.
Dhammaṃ namassāmi.
Eu presto minhas homenagens ao Dhamma.

(PROSTRAR)

Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho.
A Sangha dos discípulos do Abençoado praticou bem.
Saṅghaṃ namāmi.
Eu presto minhas homenagens a Sangha.

(PROSTRAR)

[Namo tassa] bhagavato arahato sammā-sambuddhassa. *(TRÊS VÊZES)*
Deferência ao Abençoado, ao Digno, ao Corretamente Auto-Despertado

As atitudes Sublimes

(METTĀ — BOA VONTADE)

Ahaṃ sukhito homi— *Que eu seja feliz.*
Niddukkho homi— *Que eu seja livre do stress e da dor.*
Avero homi— *Que eu seja livre de animosidade.*
Abyāpajjho homi— *Que eu seja livre da opressão.*
Anīgho homi— *Que eu seja livre de problemas.*
Sukhī attānaṃ pariharāmi— *Que eu me cuide com tranqüilidade.*

Sabbe sattā sukhitā hontu — *Que todos seres vivos sejam felizes.*
Sabbe sattā averā hontu— *Que todos seres vivos sejam livres de animosidade.*
Sabbe sattā abyāpajjhā hontu — *Que todos seres vivos sejam livres da opressão.*
Sabbe sattā anīghā hontu — *Que todos seres vivos sejam livres de problemas.*
Sabbe sattā sukhī attānaṃ pariharantu — *Que todos seres vivos se cuidem com tranqüilidade.*

(KARUṆĀ — COMPAIXÃO)

Sabbe sattā sabba-dukkhā pamuccantu.
Que todos seres vivos sejam livres do stress e da dor.

(MUDITĀ — EMPATIA COM A FELICIDADE ALHEIA)

Sabbe sattā laddha-sampattito mā vigacchantu.
Que todos seres vivos não sejam privados da boa sorte conquistada.

(UPEKKHĀ — EQUANIMIDADE)

Sabbe sattā kammaṣakā kamma-dāyādā kamma-yonī kamma-bandhū kamma-pañsaraṇā.
Todos seres vivos são os donos de suas ações, herdeiros de suas ações, nascidos de suas ações, relacionados à suas ações e vivem dependentes de suas ações.

Yaṃ kammaṃ karissanti kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā tassa dāyādā bhavissanti.
Seja lá o que eles façam, para o bem ou para o mal, isso eles herdarão.

[Sabbe sattā sadā hontu]

Averā sukha-jīvino.

*Que todos seres vivos vivam felizes,
sempre livres de animosidade.*

Kataṃ puñña-phalaṃ mayhaṃ

Sabbe bhāgī bhavantu te.

*Que todos compartilhem das benções
vindas do bem que eu fiz.*

[Hotu sabbaṃ sumaṅgalaṃ]

Que todas as benções estejam presentes.

Rakkhantu sabba-devatā

Que todas as deusas o protejam.

Sabba-buddhānubhāvena
Através do poder de todos Buddhas,
Sotthī hontu nirantaraṃ
Que você esteja bem para o sempre.

Hotu sabbaṃ sumaṅgalaṃ
Que todas as bênçoes estejam presentes.
Rakkhantu sabba-devatā
Que todas as devas o protejam.

Sabba-dhammānubhāvena
Através do poder de todo Dhamma,
Sotthī hontu nirantaraṃ
Que você esteja bem para o sempre.

Hotu sabbaṃ sumaṅgalaṃ
Que todas as bênçoes estejam presentes.
Rakkhantu sabba-devatā
Que todas as devas o protejam.

Sabba-saṅghānubhāvena
Através do poder de toda Sangha,
Sotthī hontu nirantaraṃ
Que você esteja bem para o sempre.