

# *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.*  
Aniḅho 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 aniḅhā 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 desprovidos da boa fortuna conquistada.*

## **(UPEKKHĀ — EQUANIMIDADE)**

Sabbe sattā kammaṣakā kamma-dāyādā kamma-yonī kamma-bandhū kamma-paṭisaraṇā.  
*Todos seres vivos são os donos de suas ações, herdeiros de suas ações, nascidos de suas ações, relacionados através de 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 sabbañ sumañgalañ]  
*Que todas as bênçoes estejam presentes.*  
Rakkhantu sabba-devatā  
*Que todos os devas o protejam.*

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

Hotu sabbañ sumañgalañ  
*Que todas as bênçoes estejam presentes.*  
Rakkhantu sabba-devatā  
*Que todos os devas o protejam.*

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

Hotu sabbañ sumañgalañ  
*Que todas as bênçoes estejam presentes.*  
Rakkhantu sabba-devatā  
*Que todos os devas o protejam.*

Sabba-sañghānubhāvena  
*Através do poder de toda Sangha,*  
Sotthī hontu nirantarañ  
*Que você esteja bem para o sempre.*