

As Atitudes Sublimes

(METTĀ — BOA VONTADE)

Ahañ 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 attānañ 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 attānañ pariharantu — *Que todos seres vivos se cuidem com tranqüilidade.*

(KARUᅇĀ — 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 kammassakā kamma-dāyādā kamma-yonī kamma-bandhū kamma-paᅇisaraᅇā.
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.

Yañ kammañ karissanti kalyāᅇaᅇāñ vā pāpakaᅇāñ 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.*

Kataᅇāñ puᅇᅇa-phalaᅇāñ mayhaᅇāñ
Sabbe bhāᅇī 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.