

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 tranquilidade.*

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 tranquilidade.*

(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 bênçãos
vindas do bem que eu fiz.*

[Hotu sabbariṃ sumaṅgalaṃ]
Que todas as bênçãos estejam presentes.
Rakkhantu sabba-devatā
Que todos os deusas o protejam.

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

Hotu sabbariṃ sumaṅgalaṃ
Que todas as bênçãos estejam presentes.
Rakkhantu sabba-devatā
Que todos os deusas o protejam.

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

Hotu sabbariṃ sumaṅgalaṃ
Que todas as bênçãos estejam presentes.
Rakkhantu sabba-devatā
Que todos os deusas o protejam.

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