



METTA

AVERO HOMI  
ABYAPAJJO HOMI  
ANIGHO HOMI  
SUKHIATTANAM PARIHARAMI

MAMA MATAPITARO  
ACARIYANAM  
NATI MITTA CA  
SABRAHMACARINO CA  
AVERA HONTU  
ABYAPAJJA HONTU  
ANIGHA HONTU  
SUKHIATTANAM PARIHARANTU

IMAS(A)MIM ARAME  
SABBE YOGINO  
AVERA HONTU  
ABYAPAJJA HONTU  
ANIGHA HONTU  
SUKHIATTANAM PARIHARANTU

IMAS(A)MIM ARAME  
SABBE BHIKKHU  
SAMANERA CA  
UPASAKA  
UPASIKAYO CA  
AVERA HONTU  
ABYAPAJJA HONTU  
ANIGHA HONTU  
SUKHIATTANAM PARIHARANTU

AMHAKAM CATUPACCAYA DAYAKA  
AVERA HONTU  
ABYAPAJJA HONTU  
ANIGHA HONTU  
SUKHIATTANAM PARIHARANTU

AMHAKA ARAKKHA DEVATA  
IMAS(A)MIM VIHARE  
IMAS(A)MIM AVASE  
IMAS(A)MIM ARAME  
ARAKKHADEVATA  
AVERA HONTU  
ABYAPAJJA HONTU  
ANIGHA HONTU  
SUKHIATTANAM PARIHARANTU  
SABBE SATTA

SABBE PANA  
SABBE BHUTA  
SABBE PUGGALA  
SABBE ATTABHAVAPARIYAPANNA  
SABBA ITTHIYO  
SABBE PURISA  
SABBE ARIYA  
SABBE ANARIYA  
SABBE DEVA  
SABBE MANUSSA  
SABBE VINIPATIKA  
AVERA HONTU  
ABYAPAJJA HONTU  
ANIGHA HONTU  
SUKHIATTANAM PARIHARANTU  
YATHA LADDHASAMPATTITO  
MAVIGACCHANTU  
KAMMASAKA

PURATTHIMAYA DISAYA  
PACCHIMAYA DISAYA  
UTTARAYA DISAYA  
DAKKHINAYA DISAYA  
PURATTHIMAYA ANUDISAYA  
PACCHIMAYA ANUDISAYA  
UTTARAYA ANUDISAYA  
DAKKHINAYA ANUDISAYA  
HETTHIMAYA DISAYA  
UPARIMAYA DISAYA

SABBE SATTA  
SABBE PANA  
SABBE BHUTA  
SABBE PUGGALA  
SABBE ATTABHAVAPARIYAPANNA  
SABBA ITTHIYO  
SABBE PURISA  
SABBE ARIYA  
SABBE ANARIYA  
SABBE DEVA  
SABBE MANUSSA

SABBE VINIPATIKA  
AVERA HONTU  
ABYAPAJJA HONTU  
ANIGHA HONTU  
SUKHIATTANAM PARIHARANTU  
YATHA LADDHASAMPATTITO  
MAVIGACCHANTU  
KAMMASSAKA

UDDHAM YAVA BHAVAGGA CA  
ADHO YAVA AVICITTO  
SAMANTA CAKKAVALESU  
YE SATTA PATHAVICARA  
ABYAPAJJA NIVERA CA  
NIDDUKKHA CA NUPADDAVA

UDDHAM YAVA BHAVAGGA CA  
ADHO YAVA AVICITTO  
SAMANTA CAKKAVALESU  
YE SATTA UDAKECARA  
ABYAPAJJA NIVERA CA  
NIDDUKKHA CA NUPADDAVA

UDDHAM YAVA BHAVAGGA CA  
ADHO YAVA AVICITTO  
SAMANTA CAKKAVALESU  
YE SATTA AKASECARA  
ABYAPAJJA NIVERA CA  
NIDDUKKHA CA NUPADDAVA

LA GENTILEZZA AMOREVOLE

Possa io essere libero dal pericolo e dal male  
essere libero dalla sofferenza mentale  
essere libero dalla sofferenza fisica  
avere cura di me stesso e vivere serenamente.

Possano mia madre e mio padre,  
i miei insegnanti,  
parenti ed amici  
e i compagni spirituali  
essere liberi dal pericolo e dal male  
essere liberi dalla sofferenza mentale  
essere liberi dalla sofferenza fisica  
aver cura di se stessi e vivere serenamente.

In questo monastero/luogo di pratica  
possano tutti i meditatori/praticanti  
essere liberi dal pericolo e dal male  
essere liberi dalla sofferenza mentale  
essere liberi dalla sofferenza fisica  
aver cura di sè stessi e vivere serenamente.

In questo monastero/luogo di pratica  
possano tutti i monaci  
e novizi  
i laici  
e le laiche  
essere liberi dal pericolo e dal male  
essere liberi dalla sofferenza mentale  
essere liberi dalla sofferenza fisica  
aver cura di sè stessi e vivere serenamente.

Possano i miei benefattori  
essere liberi dal pericolo e dal male  
essere liberi dalla sofferenza mentale  
essere liberi dalla sofferenza fisica  
aver cura di sè stessi e vivere serenamente

Possano le nostre divinità protettrici  
in questo tempio  
in questa residenza  
in questo posto  
possano le divinità protettrici  
essere libere dal pericolo e dal male  
essere libere dalla sofferenza mentale  
essere libere dalla sofferenza fisica  
aver cura di se stesse e vivere serenamente  
possano tutti gli esseri  
tutte le cose viventi  
tutte le creature  
tutti gli individui  
tutte le personalità  
possa tutto il genere femminile  
tutto il genere maschile  
tutti gli illuminati/saggi  
tutti coloro che non sono illuminati/saggi  
possano tutte le divinità  
tutti gli esseri umani  
tutti coloro che sono in uno stato/reame infelice  
essere liberi dal pericolo e dal male  
essere liberi dalla sofferenza mentale  
essere liberi dalla sofferenza fisica  
aver cura di se stessi e vivere serenamente  
possano godere di ciò che possiedono  
senza perdita alcuna  
avendo il kamma come loro vera proprietà.

In direzione dell'est  
in direzione dell'ovest  
in direzione del nord  
in direzione del sud  
in direzione sud-est  
in direzione nord-ovest  
in direzione nord-est  
in direzione sud-ovest  
in direzione del basso  
in direzione dell'alto.

Possano tutti gli esseri  
tutte le cose viventi  
tutte le creature  
tutti gli individui  
tutte le personalità  
possa tutto il genere femminile  
tutto il genere maschile  
tutti gli illuminati/saggi  
tutti coloro che non son illuminati/saggi  
possano tutte le divinità  
tutti gli esseri umani  
tutti coloro che sono in uno stato/reame infelice  
essere liberi dal pericolo e dal male  
essere liberi dalla sofferenza mentale  
essere liberi dalla sofferenza fisica  
aver cura di se stessi e vivere serenamente  
possano godere di ciò che possiedono  
senza perdita alcuna  
avendo il kamma come loro vera proprietà.

Versol'alto fino alla più elevata esistenza  
e scendendo fino a quella più bassa  
nell'intero universo  
qualsiasi essere che si muove sulla terra  
possa essere libero dalla sofferenza e dal male  
e dalla sofferenza fisica e dal pericolo.

Verso l'alto fino alla più elevata esistenza  
e scendendo fino a quella più bassa  
nell'intero universo  
qualsiasi essere che si muove nell'acqua  
possa essere libero dalla sofferenza e dal male  
e dalla sofferenza fisica e dal pericolo

Verso l'alto fino alla più elevata esistenza  
e scendendo giù fino a quella più bassa  
nell'intero universo  
qualsiasi essere che si muove nell'aria  
possa essere libero dalla sofferenza e dal male  
e dalla sofferenza fisica e dal pericolo.