

## Riflessioni sul benessere universale

<p>[May I abide in well-being],</p> <p>in freedom from affliction, in freedom from hostility, in freedom from ill-will,</p> <p>in freedom from anxiety,</p> <p>and may I maintain well-being in myself.</p>	<p>[(Che io possa dimorare nel benessere spirituale),</p> <p>libero/a dall'afflizione, libero/a dall'ostilità, libero/a dalla malevolenza,</p> <p>libero/a dall'agitazione,</p> <p>e che io possa mantenere in me stesso questo benessere.</p>
<p>May everyone abide in well-being,</p> <p>in freedom from hostility, in freedom from ill-will,</p> <p>in freedom from anxiety,</p> <p>and may they maintain well-being in themselves.</p>	<p>Che tutti gli esseri possano dimorare nel benessere spirituale,</p> <p>liberi dall'ostilità, liberi dalla malevolenza,</p> <p>liberi dall'agitazione,</p> <p>e che possano mantenere in loro stessi questo benessere.</p>
<p>May all beings be released from all suffering,</p> <p>and may they not be parted from the good fortune they have attained.</p> <p>When they act upon intention,</p> <p>all beings are the owners of their action</p>	<p>Possano tutti gli esseri essere sollevati da ogni sofferenza,</p> <p>e possano non essere esclusi dalla buona sorte che hanno maturato</p> <p>Quando essi agiscono intenzionalmente,</p> <p>tutti gli esseri sono responsabili delle proprie azioni</p>
<p>and inherit its results. Their future is born from such action,</p> <p>companion to such action, and its results will be their home</p> <p>All actions with intention, be they skilful or harmful,</p> <p>of such acts they will be the heirs.</p>	<p>e ne ereditano le conseguenze. Il loro futuro nasce da queste azioni,</p> <p>compagno di queste azioni, e le conseguenze saranno la loro dimora.</p> <p>Tutte le azioni intenzionali, sia esse abili o dannose,</p> <p>di questi atti ne saranno gli eredi.</p>