

## Riflessioni sul benessere universale

<p>(Handa mayam brahmaviharapharaṇaṃ karomase)</p> <p>(Ahaṃ sukhito homi),</p> <p>niddukkho homi, avevo homi, abyāpajjho homi, anīgho homi,</p>	<p>(Cantiamo ora assieme la riflessione sul benessere spirituale universale)</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>sukhī attānaṃ pariharāmi.</p> <p>Sabbe sattā sukhitā hontu,</p> <p>sabbe sattā averā hontu, sabbe sattā abyāpajjhā hontu,</p> <p>sabbe sattā anīghā hontu,</p>	<p>e che io possa mantenere in me stesso questo benessere.</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>sabbe sattā sukhī attānaṃ pariharantu.</p> <p>Sabbe sattā sabbadukkhā pamuccantu,</p> <p>sabbe sattā laddha-sampattito mā vigacchantu</p> <p>Sabbe sattā kammaṣakā</p>	<p>e che possano mantenere in loro stessi questo benessere.</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, tutti gli esseri sono responsabili delle proprie azioni</p>
<p>kammadāyādā</p> <p>kammayonī</p> <p>kammabandhū</p> <p>kammaṭṭisaraṇā,</p>	<p>e ne ereditano le conseguenze.</p> <p>Il loro futuro nasce da queste azioni, compagno di queste azioni,</p> <p>e le conseguenze saranno la loro dimora.</p>
<p>yaṃ kammaṃ karissanti kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ</p> <p>vā tassa dāyādā bhavissanti.</p>	<p>Tutte le azioni intenzionali, siano esse abili o dannose,</p> <p>di questi atti ne saranno gli eredi.</p>