

# Canti di metta

<i>Aham avevo homi</i>	May I be free from enmity and danger	<b>Che io possa essere libero da ostilità e pericoli</b>
<i>abyapajjho homi</i>	May I be free from mental suffering	<b>Possa io essere libero da sofferenze della mente</b>
<i>anigha homi</i>	May I be free from physical suffering	<b>Che io possa essere libero da sofferenza fisica</b>
<i>sukhi - attanam pariharami</i>	May I take care of myself happily	<b>Possa io prendermi cura di me stesso felicemente</b>
<i>Mama matapitu</i>	May my parents	<b>Possano i miei genitori</b>
<i>acariya ca natimitta ca</i>	teacher relatives and friends	<b>insegnanti, parenti e amici</b>
<i>sabrahma - carino ca</i>	fellow Dhamma farers	<b>i compagni di viaggio nel Dhamma</b>
<i>avera hontu</i>	may they be free from enmity and danger	<b>essere liberi da contrarietà e pericoli</b>
<i>abyapajjha hontu</i>	may they be free from mental suffering	<b>essere liberi da sofferenze mentali</b>
<i>anigha hontu</i>	may they be free from physical suffering	<b>essere liberi da sofferenze fisiche</b>
<i>sukhi - attanam pariharantu</i>	may they take care of themselves happily	<b>possano essi prendersi cura di se stessi felicemente.</b>
<i>Imasmim arame sabba yogino</i>	May all yogis in this compound	<b>Possano tutti i ricercatori</b>

		<b>spirituali</b>
<i>avera hontu</i>	be free from enmity and danger	<b>essere liberi da contrarietà e pericoli</b>
<i>abyapajjha hontu</i>	be free from mental suffering	<b>essere liberi da sofferenze mentali</b>
<i>anigha hontu</i>	be free from physical suffering	<b>essere liberi da sofferenze fisiche</b>
<i>sukhi - attanam pariharantu</i>	May they take care of themselves happily	<b>Possano essi prendersi cura di se stessi felicemente</b>
<i>Imasmim arame sabbe bhikkhu</i>	May all monks in this compound	<b>Possa l'insieme di tutti i monaci</b>
<i>samanera ca</i>	novice monks	<b>novizi</b>
<i>upasaka - upasikaya ca</i>	laymen and laywomen disciples	<b>discepoli laici</b>
<i>avera hontu</i>	may they be free from enmity and danger	<b>essere liberi da contrarietà e pericoli</b>
<i>abyapajjha hontu</i>	may they be free from mental suffering	<b>essere liberi da sofferenze mentali</b>
<i>anigha hontu</i>	may they be free from physical suffering	<b>essere liberi da sofferenze fisiche</b>
<i>sukhi - attanam pariharantu</i>	May they take care of themselves happily	<b>Possano essi prendersi cura di se stessi felicemente</b>
<i>Amhakam catupaccaya - dayaka</i>	May our donors of the four supports: clothing, food, medicine and lodging	<b>Possano coloro che offrono i beni utili: vestiti, cibo, medicine ed alloggio</b>
<i>avera hontu</i>	be free from	<b>essere liberi da</b>

	enmity and danger	<b>contrarietà e pericoli</b>
<i>abyapajjha hontu</i>	be free from mental suffering	<b>essere liberi da sofferenze mentali</b>
<i>anigha hontu</i>	be free from physical suffering	<b>essere liberi da sofferenze fisiche</b>
<i>sukhi - attanam pariharantu</i>	May they take care of themselves happily	<b>possano essi prendersi cura di se stessi felicamente</b>
<i>Amhakam arakkha devata</i>	May our guardian devas	<b>Possano i Deva guardiani</b>
<i>Ismasmim vihare</i>	in this monastery	<b>di questo monastero</b>
<i>Ismasmim avase</i>	in this dwelling	<b>di questa dimora</b>
<i>Ismasmim arame</i>	in this compound	<b>di questa regione</b>
<i>arakkha devata</i>	May the guardian devas	<b>Possano i Deva guardiani</b>
<i>avera hontu</i>	be free from enmity and danger	<b>essere liberi da contrarietà e pericoli</b>
<i>abyapajjha hontu</i>	be free from mental suffering	<b>essere liberi da sofferenze mentali</b>
<i>anigha hontu</i>	be free from physical suffering	<b>essere liberi da sofferenze fisiche</b>
<i>sukhi - attanam pariharantu</i>	may they take care of themselves happily	<b>possano essi prendersi cura di se stessi felicamente</b>
<i>Sabbe satta</i>	May all beings	<b>Possano tutti gli esseri</b>
<i>sabbe pana</i>	all breathing things	<b>tutto ciò che respira</b>

<i>sabbe bhutta</i>	all creatures	<b>tutte le creature</b>
<i>sabbe puggala</i>	all individuals	<b>tutti gli individui</b>
<i>sabbe attabhava - pariyapanna</i>	all personalities (all beings with mind and body)	<b>tutte le individualità con corpo e mente</b>
<i>sabba itthoyo</i>	may all females	<b>possano tutte le femmine</b>
<i>sabbe purisa</i>	all males	<b>tutti i maschi</b>
<i>sabbe ariya</i>	all noble ones (saints)	<b>tutti i nobili che hanno realizzato il Dhamma</b>
<i>sabbe anariya</i>	all worldlings (those yet to attain sainthood)	<b>quelli che devono ancora ottenere il Risveglio</b>
<i>sabbe deva</i>	all devas (deities)	<b>tutti i Deva (divinità)</b>
<i>sabbe manussa</i>	all humans	<b>tutti gli esseri umani</b>
<i>sabbe vinipatika</i>	all those in the four woeful planes	<b>tutti quelli che sono nelle quattro direzioni</b>
<i>avera hontu</i>	may they be free from enmity and dangers	<b>essere liberi da contrarietà e pericoli</b>
<i>abyapajjha hontu</i>	may they be free from mental suffering	<b>essere liberi da sofferenze mentali</b>
<i>anigha hontu</i>	may they be free from physical suffering	<b>essere liberi da sofferenze fisiche</b>
<i>sukhi - attanam pariharantu</i>	may they take care of themselves happily	<b>possano essi prendersi cura di se stessi felicamente</b>
<i>Dukkha muccantu</i>	May all beings be	<b>Possano tutti gli</b>

	free from suffering	<b>esseri liberarsi dalla sofferenza</b>
<i>Yattha-laddha-sampattito mavigacchantu</i>	May whatever they have gained not be lost	<b>Possano tutti i loro meriti accumulati non essere perduti</b>
<i>Kammassaka</i>	All beings are owners of their own Kamma (Karma)	<b>Tutti gli esseri sono eredi del proprio Kamma</b>
<i>Purathimaya disaya</i>	in the eastern direction	<b>in direzione est</b>
<i>pacchimaya disaya</i>	in the western direction	<b>in direzione ovest</b>
<i>uttara disaya</i>	in the northern direction	<b>in direzione nord</b>
<i>dakkhinaya disaya</i>	in the southern direction	<b>in direzione sud</b>
<i>purathimaya anudisaya</i>	in the southeast direction	<b>in direzione sud-est</b>
<i>pacchimaya anudisaya</i>	in the northwest direction	<b>in direzione nord-ovest</b>
<i>uttara anudisaya</i>	in the northeast direction	<b>in direzione nord-est</b>
<i>dakkhinaya anudisaya</i>	in the southwest direction	<b>in direzione sud-ovest</b>
<i>hetthimaya disaya</i>	in the direction below	<b>verso il basso</b>
<i>uparimaya disaya</i>	in the direction above	<b>e verso l'alto</b>
<i>Sabbe satta</i>	May all beings	<b>Possano tutti gli esseri</b>
<i>sabbe pana</i>	all breathing things	<b>tutto ciò che respira</b>
<i>sabbe bhutta</i>	all creatures	<b>tutte le creature</b>

<i>sabbe puggala</i>	all individuals (all beings)	<b>tutti gli individui</b>
<i>sabbe attabhava - pariyapanna</i>	all personalities (all beings with mind and body)	<b>tutte le individualità con corpo e mente</b>
<i>sabba itthoyo</i>	all females	<b>Possano tutte le femmine</b>
<i>sabbe purisa</i>	all males	<b>tutti i maschi</b>
<i>sabbe ariya</i>	all noble ones (saints)	<b>tutti i nobili che hanno realizzato il Dhamma</b>
<i>sabbe anariya</i>	(those yet to attain sainthood)	<b>quelli che devono ancora ottenere il Risveglio</b>
<i>sabbe deva</i>	all devas (deities)	<b>tutti i Deva (divinità)</b>
<i>sabbe manussa</i>	all humans	<b>tutti gli esseri umani</b>
<i>sabbe vinipatika</i>	all those in the 4 woeful planes	<b>tutti quelli che sono nelle quattro direzioni</b>
<i>avera hontu</i>	may they be free from enmity and dangers	<b>essere liberi da contrarietà e pericoli</b>
<i>abyapajjha hontu</i>	may they be free from mental suffering	<b>essere liberi da sofferenza mentale</b>
<i>anigha hontu</i>	may they be free from physical suffering	<b>essere liberi da sofferenza fisica</b>
<i>sukhi - attanam pariharantu</i>	may they take care of themselves happily	<b>possano essi prendersi cura di sé stessi felicemente</b>
<i>Dukkha muccantu</i>	May all beings be free from suffering	<b>Possano tutti gli esseri liberarsi dalla sofferenza</b>

*Yattha-laddha-  
sampattito  
mavigacchantu*

May whatever  
they have gained  
not be lost

**Possano tutti i  
loro meriti  
accumulati non  
essere perduti**

*Kammassaka*

All beings are  
owners of their  
kamma (Karma)

**Tutti gli esseri  
sono eredi del  
proprio Kamma**

*Uddham yava  
bhavagga ca*

As far as the  
highest plane of  
existence

**Fino al più alto  
piano  
dell'esistenza**

*adho yava aviccito*

to as far down as  
the lowest plane

**e fin sotto il  
piano più basso**

*samanta  
cakkavalesu*

in the entire  
universe

**dell'intero  
universo**

*ye satta  
pathavicara*

whatever beings  
that move on  
earth

**qualsiasi essere  
che si muove  
sulla terra**

*abyapajjha nivera  
ca*

may they be free  
from mental  
suffering and  
enmity

**possa essere  
libero da  
sofferenze  
mentali e ostilità**

*nidukkha ca  
nupaddava*

may they be free  
from physical  
suffering and  
danger

**possa essere  
libero da  
sofferenza fisica  
e pericoli**

*Uddham yava  
bhavagga ca*

As far as the  
highest plane of  
existence

**Fino al più alto  
piano  
dell'esistenza**

*adho yava aviccito*

to as far down as  
the lowest plane

**e fin sotto il  
piano più basso**

*samanta  
cakkavalesu*

in the entire  
universe

**dell'intero  
universo**

*ye satta udukecara*

whatever beings  
that move on  
water

**qualsiasi essere  
che si muove  
nell'acqua**

*abyapajjha nivera  
ca*

may they be free  
from mental  
suffering and  
enmity

**possa essere  
libero da  
sofferenze  
mentali e ostilità**

*nidukkha ca  
nupaddava*

may they be free  
from physical  
suffering and  
danger

**possa essere  
libero da  
sofferenza fisica  
e pericoli**

*Uddham yava  
bhavagga ca*

As far as the  
highest plane of  
existence

**Fino al più alto  
piano  
dell'esistenza**

*adho yava aviccito*

to as far down as  
the lowest plane

**e fin sotto il  
piano più basso**

*samanta  
cakkavalesu*

in the entire  
universe

**dell'intero  
universo**

*ye satta akasecara*

whatever beings  
that move in air

**qualsiasi essere  
che si muove  
nell'aria**

*abyapajjha nivera  
ca*

may they be free  
from mental  
suffering and  
enmity

**possa essere  
libero da  
sofferenze  
mentali e ostilità**

*nidukkha ca  
nupaddava*

may they be from  
physical suffering  
and danger.

**possa essere  
libero da  
sofferenza fisica  
e pericoli**