

## DIMORE DIVINE

(Handa mayaṃ caturappamañā obhāsaṃ  
karomase)  
[Mettā-sahagatena] cetasā ekaṃ disaṃ pharivā  
viharati

Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catuttham

Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbatthatāya  
Sabbāvantaṃ lokaṃ mettā-sahagatena cetasā

Vipulena mahaggatena appamāṇena averena  
abyāpajjhena pharivā viharati

Karuṇā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā  
viharati  
Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catuttham

Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbatthatāya  
Sabbāvantaṃ lokaṃ karuṇā-sahagatena cetasā

Vipulena mahaggatena appamāṇena averena  
abyāpajjhena  
pharivā viharati

Muditā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā  
viharati  
Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catuttham

Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbatthatāya  
Sabbāvantaṃ lokaṃ muditā-sahagatena cetasā

Vipulena mahaggatena appamāṇena averena  
abyāpajjhena  
pharivā viharati

Upekkhā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ  
pharivā viharati  
Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catuttham

Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbatthatāya  
Sabbāvantaṃ lokaṃ upekkhā-sahagatena cetasā

Vipulena mahaggatena appamāṇena averena  
abyāpajjhena  
pharivā viharati ‘ ti

Lasciateci ora far risplendere le quattro qualità  
senza limiti  
Dimorerò pervadendo una direzione con una  
mente colma di gentilezza amorevole,

allo stesso modo per una seconda, una terza  
e anche la quarta direzione;

come pure sopra e sotto, attorno e ovunque  
e verso tutti come verso me stesso.  
Dimorerò pervadendo tutto il mondo

con una mente colma di gentilezza amorevole,  
abbondante, esaltata,  
incommensurabile, senza ostilità né  
malevolenza

Dimorerò pervadendo una direzione con una  
mente colma di compassione,  
allo stesso modo per una seconda, una terza  
e anche la quarta direzione;

come pure sopra e sotto, attorno e ovunque  
e verso tutti come verso me stesso.  
Dimorerò pervadendo tutto il mondo

con una mente colma di compassione,  
abbondante, esaltata,  
incommensurabile, senza ostilità né  
malevolenza

Dimorerò pervadendo una direzione con una  
mente colma di gioia,  
allo stesso modo per una seconda, una terza  
e anche la quarta direzione;

come pure sopra e sotto, attorno e ovunque  
e verso tutti come verso me stesso.  
Dimorerò pervadendo tutto il mondo

con una mente colma di gioia,  
abbondante, esaltata,  
incommensurabile, senza ostilità né  
malevolenza

Dimorerò pervadendo una direzione con una  
mente colma di equanimità,  
allo stesso modo per una seconda, una terza  
e anche la quarta direzione;

come pure sopra e sotto, attorno e ovunque  
e verso tutti come verso me stesso.  
Dimorerò pervadendo tutto il mondo

con una mente colma di equanimità,  
abbondante, esaltata,  
incommensurabile, senza ostilità né  
malevolenza