

DISCORSO DEL BUDDHA SULLA GENTILEZZA AMOREVOLE

<p>This is what should be done By one who is skilled in goodness, And who knows the path of peace: Let them be able and upright,</p>	<p style="text-align: center;">Questo dovrebbe fare chi pratica il bene e conosce il sentiero della pace: essere abile e retto,</p>
<p>Straightforward and gentle in speech. Humble and not conceited, Contented and easily satisfied, Unburdened with duties and frugal in their ways.</p>	<p style="text-align: center;">chiaro nel parlare, gentile e non vanitoso, contento e facilmente appagato; non oppresso da impegni e di modi frugali,</p>
<p>Peaceful and calm, and wise and skilful, Not proud and demanding in nature. Let them not do the slightest thing That the wise would later reprove.</p>	<p style="text-align: center;">calmo e discreto, non altero o esigente; incapace di fare ciò che il saggio poi disapprova</p>
<p>Wishing: In gladness and in safety, May all beings be at ease. Whatever living beings there may be; Whether they are weak or strong, omitting none,</p>	<p style="text-align: center;">Che tutti gli esseri vivano felici e sicuri: tutti, chiunque essi siano, deboli e forti,</p>
<p>The great or the mighty, medium, short or small, The seen and the unseen, Those living near and faraway, Those born and to-be-born – May all beings be at ease.</p>	<p style="text-align: center;">grandi o possenti, alti, medi o bassi, visibili e non visibili, vicini e lontani, nati e non nati. Che tutti gli esseri vivano felici!</p>
<p>Let none deceive another, Or despise any being in any state. Let none through anger or ill-will Wish harm upon another.</p>	<p style="text-align: center;">Che nessuno inganni l'altro né lo disprezzi né con odio o ira desideri il suo male.</p>
<p>Even as a mother protects with her life Her child, her only child, So with a boundless heart Should one cherish all living beings;</p>	<p style="text-align: center;">Come una madre protegge con la sua vita suo figlio, il suo unico figlio così, con cuore aperto, si abbia cura di ogni essere,</p>
<p>Radiating kindness over the entire world: Spreading upwards to the skies, And downwards to the depths; Outwards and unbounded, Freed from hatred and ill-will.</p>	<p style="text-align: center;">irradiando amore sull'universo intero; in alto verso il cielo, in basso verso gli abissi, in ogni luogo, senza limitazioni, liberi da odio e rancore.</p>
<p>Whether standing or walking, seated or lying down Free from drowsiness, One should sustain this recollection. This is said to be the sublime abiding.</p>	<p style="text-align: center;">Fermi o camminando, seduti o distesi, liberi da torpore, sostenendo la pratica di mettâ; questa è la sublime dimora.</p>
<p>By not holding to fixed views, The pure-hearted one, having clarity of vision, Being freed from all sense-desires, Is not born again into this world.</p>	<p style="text-align: center;">Il puro di cuore, non legato ad opinioni, dotato di chiara visione, liberato da brame sensuali, non tornerà a nascere in questo mondo.</p>