

## DISCORSO DEL BUDDHA SULLA GENTILEZZA AMOREVOLE

<p>Karaniya m-attha-kusalena, yan-tam santam padam abhisamecca; Sakko ujū ca suhujū ca, sūvaco cassa mudu anatimānī,</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>santussako ca subharo ca, appakicco ca sallahuka-vutti; Sant'indriyo ca nipako ca, appagabbho kulesu ananugiddho.</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>Na ca khuddam samācare kiñci, yena viññū pare upavadeyyum; Sukhino va khemino hontu, sabbe sattā bhavantu sukhit'attā.</p>	<p style="text-align: center;">calmo e discreto, non altero o esigente; incapace di fare ciò che il saggio poi disapprova</p>
<p>Ye keci pāna-bhūt'atthi, tasā vā thāvarā va anavasesā; Dīghā vā ye mahantā vā, majjhimā rassakā anuka-thūlā.</p>	<p style="text-align: center;">Che tutti gli esseri vivano felici e sicuri: tutti, chiunque essi siano, deboli e forti,</p>
<p>Ditthā vā ye ca aditthā, ye ca dūre vasanti avidūre; Bhūtā va sambhavesī vā, sabbe sattā bhavantu sukhit'attā.</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>Na paro param nikubbetha, nātimaññetha katthaci nam kiñci; Byārosanā patigha-saññā, nāññam-aññassa dukkham-iccheyya.</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>Mātā yathā niyam puttam āyusā eka-puttam-anurakkhe; Evampi sabba-bhūtesu, mānasam-bhāvaye aparimānam.</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>Mettañ-ca sabba-lokasmim, mānasam-bhāvaye aparimānam; Uddham adho ca tiriyañ-ca, asambādham averam asapattam.</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>Tittham-caram nisinno vā, sayāno vā yāvatāssa vita-middho; Etam satim adhittheyya, brahmam-etam vihāram idham-āhu.</p>	<p style="text-align: center;">Fermi o camminando, seduti o distesi, liberi da torpore, sostenendo la pratica di mettā; questa è la sublime dimora.</p>
<p>Ditthiñ-ca anupaggamma, sīlavā dassanena sampanno; Kāmesu vinaya gedham, na hi jātu gabbha-seyyam punar-etī-ti.</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>