

Paritta Metta Sutta

Aspiração de Amor e Bondade



Sabbe Sattā

Todos os seres

Sabbe Pānā

Todas as criaturas que respiram

Sabbe Bhūtā

Todos os nascidos de acordo com seu Karma

Sabbe Puggalā

Todas as criaturas individuais

Sabbe Attabhāvā-pariyāpannā

Todos os seres contidos em corpos, providos de materialidade e mentalidade

Sabbā Itthiyo, Sabbe Purisa

Todas as mulheres, todos os homens

Sabbe Ariyā, Sabbe Anariyā

Todos os iluminados, todos os (ainda) não iluminados

Sabbe Devā, Sabbe Manussā

Todas as deidades, todos os humanos

Sabbe Vinipātikā

Todos aqueles em estados de sofrimento

Averā Hontu

Que sejam livres de perigo

Abyāpajjā Hontu

Que sejam livres de sofrimentos mentais

Anīghā Hontu

Que sejam livres de sofrimentos físicos

Sukhī Attānam Pariharantu

Que cuidem de si mesmos alegremente

Dukkhā Muccantu

Que sejam livres de todos os sofrimentos

Yathā Laddha Sampattito

Que não percam suas conquistas merecidas

Mā Vigacchantu Kammassakā

Que recebam de acordo com suas boas ou más ações

Puratthimāya Disāya

Na direção Leste

Pacchimāya Disāya

Na direção Oeste

Uttarāya Disāya

Na direção Norte

Dakkhināya Disāya

Na direção Sul

Puratthimāya Anudisāya

Na direção Sudeste

Pacchimāya Anudisāya

Na direção Noroeste

Uttarāya Anudisāya

Na direção Nordeste

Dakkhināya Anudisāya

Na direção Sudoeste

Hetthimāya Disāya

Na direção abaixo

Uparimāya Disāya

Na direção acima

Sabbe Sattā

Todos os seres

Sabbe Pānā

Todas as criaturas que respiram

Sabbe Bhūtā

Todos os nascidos de acordo com seu Karma

Sabbe Puggalā

Todos os indivíduos

Sabbe Attabhāvā-pariyāpannā

Todos os seres contidos em corpos, providos de materialidade e mentalidade

Sabbā Itthiyo, Sabbe Purisa

Todas as mulheres, todos os homens

Sabbe Ariyā, Sabbe Anariyā

Todos os iluminados, todos os (ainda) não iluminados

Sabbe Devā, Sabbe Manussā

Todas as deidades, todos os humanos

Sabbe Vinipātikā

Todos aqueles em estados de sofrimento

Averā Hontu

Que sejam livres de perigo

Abyāpajjā Hontu

Que sejam livres de sofrimentos mentais

Anīghā Hontu

Que sejam livres de sofrimentos físicos

Sukhī Attānam Pariharantu

Que possam cuidar de si mesmos alegremente

Dukkhā Muccantu

Que sejam livres de todos os sofrimentos

Yathā Laddha Sampattito

Que não percam suas conquistas merecidas

Mā Vigacchantu Kammassakā

Que recebam de acordo com suas boas ou más ações

Uddham Yāva Bhavaggā Ca

Desde as mais altas realidades celestiais

Adho Yāva Avīcito

Até as profundezas das realidades infernais

Samantā Cakkavālesu

Em todo o Universo

Ye Sattā Pathavīcarā

Todos os seres que vivem na terra

Abyāpajjā Niverā Ca

Que sejam livres de sofrimento mental e opressão

Niddukkhā Ca Nupaddavā

Que sejam livres de sofrimento físico e perigo

Uddham Yāva Bhavaggā Ca

Desde as mais altas realidades celestiais

Adho Yāva Avīcīto

Até as profundezas das realidades infernais

Samantā Cakkavālesu

Em todo o Universo

Ye Sattā Udaṅkarā

Todos os seres que vivem nas águas

Abyāpajjā Niverā Ca

Que sejam livres de sofrimento mental e opressão

Niddukkhā Ca Nupaddavā

Que sejam livres de sofrimento físico e perigo

Uddham Yāva Bhavaggā Ca

Desde as mais altas realidades celestiais

Adho Yāva Avīcīto

Até as profundezas das realidades infernais

Samantā Cakkavālesu

Em todo o Universo

Ye Sattā Akāsecarā

Todos os seres que vivem no ar

Abyāpajjā Niverā Ca

Que sejam livres de sofrimento mental e opressão

Niddukkhā Ca Nupaddavā

Que sejam livres de sofrimento físico e perigo

Saddhu, Saddhu, Saddhu!

Bem dito, bem dito, bem dito!

Português

Todos os seres

Todas as criaturas que respiram

Todos os nascidos de acordo com seu Karma

Todas as criaturas individuais

Todos os seres contidos em corpos, providos de materialidade e mentalidade

Todas as mulheres, todos os homens

Todos os iluminados, todos os (ainda) não iluminados

Todas as deidades, todos os humanos

Todos aqueles em estados de sofrimento

Que sejam livres de perigo

Que sejam livres de sofrimentos mentais

Que sejam livres de sofrimentos físicos

Que cuidem de si mesmos alegremente

Que sejam livres de todos os sofrimentos

Que não percam suas conquistas merecidas

Que recebam de acordo com suas boas ou más ações

Na direção Leste

Na direção Oeste

Na direção Norte

Na direção Sul

Na direção Sudeste

Na direção Noroeste

Na direção Nordeste

Na direção Sudoeste

Na direção abaixo

Na direção acima

Todos os seres

Todas as criaturas que respiram

Todos os nascidos de acordo com seu Karma

Todos os indivíduos

Todos os seres contidos em corpos, providos de materialidade e mentalidade

Todas as mulheres, todos os homens
Todos os iluminados, todos os (ainda) não iluminados
Todas as deidades, todos os humanos
Todos aqueles em estados de sofrimento
Que sejam livres de perigo
Que sejam livres de sofrimentos mentais
Que sejam livres de sofrimentos físicos
Que possam cuidar de si mesmos alegremente
Que sejam livres de todos os sofrimentos
Que não percam suas conquistas merecidas
Que recebam de acordo com suas boas ou más ações
Desde as mais altas realidades celestiais
Até as profundezas das realidades infernais
Em todo o Universo
Todos os seres que vivem na terra
Que sejam livres de sofrimento mental e opressão
Que sejam livres de sofrimento físico e perigo
Desde as mais altas realidades celestiais
Até as profundezas das realidades infernais
Em todo o Universo
Todos os seres que vivem nas águas
Que sejam livres de sofrimento mental e opressão
Que sejam livres de sofrimento físico e perigo
Desde as mais altas realidades celestiais
Até as profundezas das realidades infernais
Em todo o Universo
Todos os seres que vivem no ar
Que sejam livres de sofrimento mental e opressão
Que sejam livres de sofrimento físico e perigo

Pali

Sabbe Sattā
Sabbe Pānā
Sabbe Bhūtā
Sabbe Puggalā
Sabbe Attabhāvā-pariyāpannā
Sabbā Itthiyo, Sabbe Purisa
Sabbe Ariyā, Sabbe Anariyā
Sabbe Devā, Sabbe Manussā
Sabbe Vinipātikā
Averā Hontu
Abyāpajjā Hontu
Anīghā Hontu
Sukhī Attānam Pariharantu
Dukkhā Muccantu
Yathā Laddha Sampattito
Mā Vigacchantu Kammassakā
Puratthimāya Disāya
Pacchimāya Disāya
Uttarāya Disāya
Dakkhināya Disāya
Puratthimāya Anudisāya
Pacchimāya Anudisāya
Uttarāya Anudisāya
Dakkhināya Anudisāya
Hetthimāya Disāya
Uparimāya Disāya
Sabbe Sattā
Sabbe Pānā
Sabbe Bhūtā
Sabbe Puggalā
Sabbe Attabhāvā-pariyāpannā

Sabbā Itthiyo, Sabbe Purisa
Sabbe Ariyā Sabbe Anariyā
Sabbe Devā, Sabbe Manussā
Sabbe Vinipātikā
Averā Hontu
Abyāpajjā Hontu
Anīghā Hontu
Sukhī Attānam Pariharantu
Dukkhā Muccantu
Yathā Laddha Sampattito
Mā Vigacchantu Kammassakā
Uddham Yāva Bhavaggā Ca
Adho Yāva Avīcito
Samantā Cakkavālesu
Ye Sattā Pathavīcarā
Abyāpajjā Niverā Ca
Niddukkhā Ca Nupaddavā
Uddham Yāva Bhavaggā Ca
Adho Yāva Avīcito
Samantā Cakkavālesu
Ye Sattā Udahecarā
Abyāpajjā Niverā Ca
Niddukkhā Ca Nupaddavā
Uddham Yāva Bhavaggā Ca
Adho Yāva Avīcito
Samantā Cakkavālesu
Ye Sattā Akāsecarā
Abyāpajjā Niverā Ca
Niddukkhā Ca Nupaddavā

Saddhu, Saddhu, Saddhu!