

## REFLECTIONS ON UNIVERSAL WELL-BEING

(Hānda mayam brahmavihāraḥaraṇaṃ karomase)

[Ahāṃ sukhito hōmi], niddukkho hōmi, aṅvero hōmi, abyāpajho hōmi,  
anigho hōmi, sukhi ātānaṃ paṛihārāmi.

Ṣabbe ṣattā sukhitā hōntu, ṣabbe ṣattā averā hōntu, ṣabbe ṣattā  
abyāpajjhā hōntu, ṣabbe ṣattā anighā hōntu, ṣabbe ṣattā sukhi  
ātānaṃ paṛihāraṇtu. Ṣabbe ṣattā sabbadukkhā pamuccāntu, ṣabbe  
ṣattā mā laddha-sāmpaṭṭito vigacchāntu.

Ṣabbe ṣattā kammaṣākā kammādayādā kammāyoni kammābandhū  
kammaṇṇisaṇṇā, yaṃ kammaṃ kaṛissānti kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ  
vā taṣṣa dayādā bhavaṇṇānti.

### Riflessione sulle quattro Dimore Sublimi (Brahmavihara)

METTA, KARUNA, MUDITA, UPEKKHA

Gentilezza/Non avversione, Compassione/Empatia, Gioia partecipe/Apprezzamento,  
Equanimità/Accettazione

Che io sia felice, libero/a da sofferenza; che io sia protetto/a; in pace; in buona salute; che io possa prendermi cura di me felicemente.

Che tutti gli esseri siano felici, liberi da sofferenza; che tutti gli esseri siano protetti; in pace; in buona salute; che possano prendersi cura di se stessi felicemente (METTA)

Che tutti gli esseri siano liberi da ogni forma di sofferenza (KARUNA)

Che non vengano privati delle loro gioie (spirituali e materiali) e ne godano appieno (MUDITA)

Tutti gli esseri sono responsabili delle proprie azioni (motivazioni); sono eredi delle proprie azioni; nascono dalle proprie azioni; sono legati alle proprie azioni; hanno le proprie azioni come rifugio. Quando agiamo (con il corpo, la parola o la mente) in modo salutare o non salutare ne sperimentiamo le conseguenze (UPEKKHA)