

SUTRA DO AMOR COMPASSIVO
SUTRA DE METABHAVANA

Desejo-me saúde, felicidade e tranqüilidade auspiciosa
Desejo-me não ter raiva, não ter aflição e não ter sofrimento
Desejo-me uma vida de saúde e alegria

Desejo aos meus familiares saúde, felicidade e tranqüilidade
auspiciosa
Desejo que eles não tenham raiva, não tenham aflição e não tenham
sofrimento
Desejo-lhes uma vida de saúde e alegria

Desejo aos meus pais, parentes e amigos saúde, felicidade e
tranqüilidade auspiciosa
Desejo que eles não tenham raiva, não tenham aflição e não tenham
sofrimento
Desejo-lhes uma vida de saúde e alegria

Desejo aos cidadãos desta nação saúde, felicidade e tranqüilidade
auspiciosa
Desejo que eles não tenham raiva, não tenham aflição e não tenham
sofrimento
Desejo-lhes uma vida de saúde e alegria

Desejo a toda humanidade saúde, felicidade e tranqüilidade
auspiciosa
Desejo que eles não tenham raiva, não tenham aflição e não tenham
sofrimento
Desejo-lhes uma vida de saúde e alegria

Oração de Boa Intenção

Que a chuva e o vento sejam favoráveis
Que os que habitam nesta cidade tenham paz e alegria,
Que o verdadeiro Dharma de Buda sempre permaneça e seja
conhecido por nós.

Que cada um tenha trabalho, saúde, bênçãos e sabedoria sempre em
acrécimo, assim como boa vontade para praticar.