

# *Mettā (szeretet) ima*

---

Aham avero homi  
Abyāpajjho homi  
Anīgho homi  
Sukhī attānaṃ pariharāmi

Szabaduljak meg az ellenségeskedéstől és a veszélytől,  
szabaduljak meg a mentális szenvedéstől,  
szabaduljak meg a fizikai szenvedéstől,  
legyek képes önmagamról boldogan gondoskodni.

Mama mātāpitu  
Ācariyā ca nātimittā ca  
Sabrama-carino ca  
Averā hontu  
Abyāpajjā hontu  
Anīghā hontu  
Sukhī attānaṃ pariharantu

A szüleim,  
tanárain, rokonaim, barátaim,  
a Dhamma társaim  
szabaduljanak meg ellenségeskedéstől és a veszélytől,  
szabaduljanak meg a mentális szenvedéstől,  
szabaduljanak meg a fizikai szenvedéstől,  
legyenek képesek önmagukról boldogan gondoskodni.

Imasmay ārāme sabbe yogino  
Averā hontu  
Abyāpajjā hontu  
Anīghā hontu  
Sukhī attānaṃ pariharantu

Minden jógi, aki most itt tartózkodik  
szabaduljon meg az ellenségeskedéstől és a veszélytől,  
szabaduljon meg a mentális szenvedéstől,  
szabaduljon meg a fizikai szenvedéstől,  
legyen képes önmagáról boldogan gondoskodni.

Imasmay ārāme sabbe bhikkhu  
Sāmanerā ca  
Upāsaka-upāsikāyo ca  
Averā hontu  
Abyāpajjā hontu  
Anīghā hontu  
Sukhī attānaṃ pariharantu

Minden szerzetes,  
novícius,  
gyakorló férfi és nő, aki most itt tartózkodik  
szabaduljon meg az ellenségeskedéstől és a veszélytől,  
szabaduljon meg a mentális szenvedéstől,  
szabaduljon meg a fizikai szenvedéstől,  
legyen képes önmagáról boldogan gondoskodni.

Amhākam catupaccaya-dāyakā  
Averā hontu  
Abyāpajjā hontu  
Anīghā hontu  
Sukhī attānaṃ pariharantu

A négy támogatás (szerzetesi ruha, étel, gyógyszer és szállás) felajánlói  
szabaduljanak meg ellenségeskedéstől és a veszélytől,  
szabaduljanak meg a mentális szenvedéstől,  
szabaduljanak meg a fizikai szenvedéstől,  
legyenek képesek önmagukról boldogan gondoskodni.

Amhākam ārakkha devatā Imasmay vihāre Imasmay āvāse Imasmay ārame Ārakkha devatā Averā hontu Abyāpajjā hontu Anīghā hontu Sukhī attānaṃ pariharantu	Minden minket támogató isten ebben a kolostorban, ezen a lakóhelyen, az összes kolostori épületben és környékén, minden támogató isten szabaduljon meg az ellenségeskedéstől és a veszélytől, szabaduljon meg a mentális szenvedéstől, szabaduljon meg a fizikai szenvedéstől, legyen képes önmagáról boldogan gondoskodni.
Sabbe sattā Sabbe paṇā Sabbe bhūtā Sabbe puggalā Sabbe attabhāva-pariyāpannā Sabbā itthiyo Sabbe purisā Sabbe ariyā Sabbe anariyā Sabbe devā Sabbe manussā Sabbe vinipātikā Averā hontu Abyāpajjā hontu Anīghā hontu Sukhī attānaṃ pariharantu Dukkā muccantu (karuṇā) Yathāladḍha-sampattito Mā vigacchantu, kammaṣakkā	Minden élőlény, minden lélegző lény, minden teremtmény, minden létező lény, minden személy (aki tudattal és testtel rendelkezik), minden nő, minden férfi, minden Nemes (Szent), minden világi személy (aki nem érte még el a szent állapotot), minden isten, minden emberi lény, mindenki, aki messze került a boldogságtól szabaduljon meg az ellenségeskedéstől és a veszélytől, szabaduljon meg a mentális szenvedéstől, szabaduljon meg a fizikai szenvedéstől, legyen képes boldog maradni, szabaduljon fel a szenvedés alól, legyen képes megtartani azt a boldogságot, amit elért; minden lény a saját kammáját birtokolja.
Purattḥimāya disāya Pacchimāya disāya Uttarāya disāya Dakkhiṇāya disāya Purattḥimāya anudisāya Pacchimāya anudisāya Uttarāya anudisāya Dakkhiṇāya anudisāya Heṭṭhimāya disāya Uparimāya disāya	Keleten, nyugaton, északon, délen, dél-keleten, észak-nyugaton, észak-keleten, dél-nyugaton, lefelé, felfelé

Sabbe sattā	minden élőlény,
Sabbe pāṇā	minden lélegző lény,
Sabbe bhūtā	minden teremtmény,
Sabbe puggalā	minden létező lény,
Sabbe attabhāva-pariyāpannā	minden személy (aki tudattal és testtel rendelkezik),
Sabbā itthiyo	minden nő,
Sabbe purisā	minden férfi,
Sabbe ariyā	minden Nemes (Szent),
Sabbe anariyā	minden világi személy (aki nem érte még el a szent állapotot),
Sabbe devā	minden isten,
Sabbe manussā	minden emberi lény,
Sabbe vinipātikā	mindenki, aki messze került a boldogságtól
Averā hontu	szabaduljon meg az ellenségeskedéstől és a veszélytől,
Abyāpajjā hontu	szabaduljon meg a mentális szenvedéstől,
Anīghā hontu	szabaduljon meg a fizikai szenvedéstől,
Sukhī attānaṃ pariharantu	legyen képes boldog maradni,
Dukkhā muccantu (karuṇā)	szabaduljon fel a szenvedés alól,
Yathāladdha-sampattito	legyen képes megtartani azt a boldogságot,
Mā vigacchantu, kammassakā	amit elért; minden lény a saját karmáját birtokolja.

Uddam yāva bhavaggā ca	A legmagasabb szintű létezés területétől
Adho yāva avīcito	a legalacsonyabb létszféráig,
Samantā cakkavālesu	az egész univerzumban
Ye sattā pathavīcarā	bármilyen élőlény, amely a földön mozog
Abyāpajjha niverā ca	szabaduljon meg a mentális szenvedéstől és az ellenségeskedéstől,
Nidukkhā ca nupaddavā	a fizikai szenvedéstől és veszélytől.

Uddam yāva bhavaggā ca	A legmagasabb szintű létezés területétől
Adho yāva avīcito	a legalacsonyabb létszféráig,
Samantā cakkavālesu	az egész univerzumban
Ye sattā udukecarā	bármilyen élőlény, amely a vízben mozog
Abyāpajjha niverā ca	szabaduljon meg a mentális szenvedéstől és az ellenségeskedéstől,
Nidukkhā ca nupaddavā	a fizikai szenvedéstől és veszélytől.

Uddam yāva bhavaggā ca	A legmagasabb szintű létezés területétől
Adho yāva avīcito	a legalacsonyabb létszféráig,
Samantā cakkavālesu	az egész univerzumban
Ye sattā ākāsecarā	bármilyen élőlény, amely a levegőben mozog
Abyāpajjha niverā ca	szabaduljon meg a mentális szenvedéstől és az ellenségeskedéstől,
Nidukkhā ca nupaddavā	a fizikai szenvedéstől és veszélytől.

## Tiszteletadás a Buddhának... stb. a gyakorlás által

Imāya Dhammānu-Dhammapaṭipattiyā Buddhaṃ pūjemi.

Ezzel a gyakorlással, amely megfelelő a Dhamma számára, tiszteletemet fejezem ki a Buddhának.

Imāya Dhammānu-Dhammapaṭipattiyā Dhammaṃ pūjemi.

Ezzel a gyakorlással, amely megfelelő a Dhamma számára, tiszteletemet fejezem ki a Dhammának.

Imāya Dhammānu-Dhammapaṭipattiyā Saṃghaṃ pūjemi.

Ezzel a gyakorlással, amely megfelelő a Dhamma számára, tiszteletemet fejezem ki a Szanghának.

Imāya Dhammānu-Dhammapaṭipattiyā Mātāpitaro pūjemi.

Ezzel a gyakorlással, amely megfelelő a Dhamma számára, tiszteletemet fejezem ki a szüleimnek.

Imāya Dhammānu-Dhammapaṭipattiyā Ācariye pūjemi.

Ezzel a gyakorlással, amely megfelelő a Dhamma számára, tiszteletemet fejezem ki a tanárainknak.

## Elhatározás

Addhā imāya Patipattiyā Jarā-Maraṇamhā Parimuccissāmi.

A Vipasszaná meditáció nemes gyakorlása által szabaduljak fel az öregedés és a halál univerzális szenvedésétől.

## Törekvés

Idaṃ me puññaṃ Āsavakkhayāvahaṃ hotu.

Érdemem eredménye rombolja le a tudati szennyeződésekét.

Idaṃ me sīlaṃ magga-phala-ñāṇassa paccayo hotu.

Erkölcsei tartásom legyen az oka az Ösvény és a Gyümölcs elérésének.

## Érdemek megosztása

Imaṃ no puññaḥāgaṃ sabbasattānaṃ dema.

Megosztjuk az érdemeinket minden lényel.

## Végkövetkeztetés

Sabbe sattā sukhitā hontu.

Minden élőlény legyen jól és legyen boldog.

**SĀDHU! SĀDHU! SĀDHU!**