AS QUATRO IMENSURÁVEIS

Quatro Brahmaviharas

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་

SEM CHEN	**THAM CHE**	**DE WA**	**DANG**
seres sencientes	*todos*	*felicidade*	*e*

Possam todos os seres sencientes terem felicidade

བདེ་བའི་རྒྱུ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག།

DE WAI	**GYU**	**DANG**	**DEN PAR**	**GYUR CHIG**
felicidade	*causa*	*e*	*ter*	*possa isto vir a ser*

E a causa da felicidade.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་དང་

SEM CHEN	**THAM CHE**	**DUG NGAL**	**DANG**
seres sencientes	*todos*	*sofrimento*	*e*

Possam todos os seres sencientes serem libertos do sofrimento

སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

DUG NGAL	**GYI**	**GYU**	**DANG**	**DRAL WAR**	**GYUR CHIG**
sofrimento	*do*	*causa*	*e*	*separado, livre de*	*possa isto vir a ser*

E da causa do sofrimento.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་མེད་པའི་

SEM CHEN	**THAM CHE**	**DUG NGAL**	**MED PAI**
seres sencientes	*todos*	*sofrimento*	*livre de*

Possam todos os seres sencientes nunca serem separados de

བདེ་བ་དང་མི་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

DE WA	**DANG**	**MI**	**DRAL WAR**	**GYUR CHIG**
felicidade	*e*	*não*	*separado*	*possa isto vir a ser*

A felicidade que é livre de sofrimento.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སྡང་དང་

SEM CHEN	**THAM CHE**	**NYE**	**RING**	**CHAG**	**DANG**	**DANG**
seres sencientes	*todos*	*próximo*	*distante*	*desejo*	*raiva*	*e*

Possam todos os seres sencientes repousar na equanimidade livre de estima por amigos e parentes

བྲལ་བའི་བཏང་སྙོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

DRAL WAI	**TANG NYOM**	**LA**	**NAE PAR**	**GYUR CHIG**
livre de	*equanimidade*	*com*	*permanecer*	*possa isto vir a ser*

E desdém por estranhos e inimigos.

Possam todos os seres sencientes terem felicidade e a causa da felicidade. Possam todos os seres sencientes serem libertos do sofrimento e da causa do sofrimento. Possam todos os seres sencientes repousar na equanimidade livre de estima por amigos e parentes e desdém por estranhos e inimigos.

www.simplybeing.co.uk © James Low. Translated by Milton Petruczok, Aug 2020.