

METTA CHANT

AVERO HOMI

Moge ik vrij zijn van haat en dreiging

ABVYA PAJJO HOMI

Moge ik vrij zijn van geestelijk lijden

ANIGHO HOMI

Moge ik vrij zijn van lichamelijk lijden

SUKHI ATTANAM PARIHARAMI

Moge ik voor mijzelf welwillend zorg dragen

SABBE SATTHA AVERA HONTU

Moge alle wezens vrij zijn van haat en dreiging

ABVYA PAJJA HONTU

Moge alle wezens vrij zijn van geestelijk lijden

ANIGHA HONTU

Moge alle wezens vrij zijn van lichamelijk lijden

SUKHI ATTANAM PARIHARANTU

Moge alle wezens voor zichzelf welwillend zorg dragen

SUKHITA HOTHHA

Moge alle wezens gelukkig zijn

DUKKHA MUCCHATHA

Moge alle wezens vrij zijn van lijden

SADHU SADHU SADHU

Moge het zo zijn

SHANTIDEVA'S VOW

Just as the previous Buddhas dedicated
their heart and mind to Bodhicitta
and step by step, step by step
all walked the path of the Bodhisattvas,

so I will in this very lifetime
give heart and mind to Bodhicitta
and step by step, step by step
will walk the path of the Bodhisattvas

and

step by step - giving,
step by step - virtue,
step by step - patience,
step by step - vigor,
step by step - meditation,
step by step - wisdom,
step by step, step by step
will walk the path of the Bodhisattva.