

---

# RECITÁCIE

# CHANTINGS

---



**Pages / Strany:**

Tisaraṇa (Three Refuges / Trojité útočište).....	4
Atthanga síla (8 precepts / 8 predsavzatí).....	6
Buddhanussati: (Contemplating the Buddha / Rozjímanie o Buddhovi).....	8
Metta chanting Páli.....	10
Metta chanting English.....	12
Metta recitácia Slovensky.....	15
Metta bhavana.....	18
Karaniya metta sutta Páli.....	19
Karaniya metta sutta English.....	20
Karanija metta sutta Slovensky.....	21
Cātur āppamañña Páli.....	23
Suffusion with the divine abidings English.....	23
Splynutie s božskými príbitkami Slovensky.....	24
Sharing of merits / zdielanie zásluh.....	26

## VANDANĀ (Homage / Vzdanie úcty)

**Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa. (3X)**

*Homage to Him, the Exalted One, the fully Enlightened One.*

Vzdávam úctu jemu, vznešenému, dokonale osvietenému, plne prebudenému!

## TISARANA (Three Refuges / Trojité útočište)

**Buddham saraṇam gacchāmi.**

*I go to the Buddha as my refuge.*

Prijímam útočište v Buddhovi.

**Dhammam saraṇam gacchāmi.**

*I go to the Dhamma as my refuge.*

Prijímam útočište v Dhamme.

**Sangham saraṇam gacchāmi.**

*I go to the Sangha as my refuge.*

Prijímam útočište v Sanghe

**Dutiyampi Buddham saraṇam gacchāmi.**

*For the second time, I go to the Buddha as my refuge.*

Po druhý krát prijímam útočište v Buddhovi.

**Dutiyampi Dhammam saraṇam gacchāmi.**

*For the second time, I go to the Dhamma as my refuge.*

Po druhý krát prijímam útočište v Dhamme.

**Dutiyampi Sangham saraṇam gacchāmi.**

*For the second time, I go to the Sangha as my refuge.*

Po druhý krát prijímam útočište v Sanghe

**Tatiyampi Buddham saraṇam gacchāmi.**

*For the third time, I go to the Buddha as my refuge.*

Po tretí krát prijímam útočište v Buddhovi.

**Tatiyampi Dhammam saraṇam gacchāmi.**

*For the third time, I go to the Dhamma as my refuge.*

Po tretí krát prijímam útočište v Dhamme.

**Tatiyampi Sangham saraṇam gacchāmi.**

*For the third time, I go to the Sangha as my refuge.*

Po tretí krát prijímam útočište v Sanghe.

## ATTHANGA SÍLA: (8 precepts / 8 predsavzatí)

### 1. Pānātipātā veramañī sikkhāpadam̄ samādiyāmi.

*I undertake the rule of training to refrain from killing any beings.*  
Ubližovaniu živým bytostiam sa chcem zdržiavat'.

### 2. Adinnādānā veramañī sikkhāpadam̄ samādiyāmi.

*I undertake the rule of training to refrain from taking what is not given.*  
Brania toho čo nie je dávané sa chcem zdržiavat'.

### 3. Abrahmacariyā veramañī sikkhāpadam̄ samādiyāmi.

*I undertake the rule of training to refrain from sexual intercourse.*  
Akýchkolvek sexuálnych aktivít sa chcem zdržiavat'.

### 4. Musāvādā veramañī sikkhāpadam̄ samādiyāmi.

*I undertake the rule of training to refrain from false speech.*  
Nepravdivého a zraňujúceho rozprávania sa chcem zdržiavat'.

### 5. Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā veramañī sikkhāpadam̄ samādiyāmi.

*I undertake the rule of training to refrain from drinks and drugs which fuddle the mind and reduce mindfulness.*  
Otupovania všímovosti omamnými látkami sa chcem zdržiavat'.

### 6. Vikāla bhojanā veramañī sikkhāpadam̄ samādiyāmi.

*I undertake the rule of training to refrain from taking food at improper times (after midday).*  
Požívania potravy po poludní sa chcem zdržiavat'.

### 7. Nacca gīta vādita visūkadassana mālāgandha vilepana dhārana maṇḍana vibhūsanatṭhānā veramañī sikkhāpadam̄ samādiyāmi.

*I undertake the rule of training to refrain from dancing, singing, music, seeing shows; from the use of garlands, perfumes, cosmetics, adornments, and ornaments.*

Tanca, spievania, počúvania hudby, zábavy, nosenia šperkov, používania parfumov a skrášľovania tela kozmetikou sa chcem zdržiavat'.

### 8. Uccāsayana mahāsayanā veramañī sikkhāpadam̄ samādiyāmi.

*I undertake the rule of training to refrain from using high and luxurious seats (or) beds.*  
Ležania a sedenia na pohodlných posteliach a kreslách sa chcem zdržiavat'.

### Idam me sīlam magga phala ñānassa paccayo hotu.

*May this practise of morality foster the experiance of the path and its fruits.  
Kiež vám praktikovanie tejto morálky prinesie zážitok cesty a jej plodov.*

Učiteľ / Teacher:

**Appamādena sampādetha**

Work diligently / Usilujte neúnavne

Meditujúci / Yogis:

**Āma Bhante**

Yes Bhante / Áno ctihodný

## Buddhānussati: (Contemplating the Buddha / Rozjímanie o Buddho)

iti pi so bhagavā, arahaṁ, sammāsambuddho, vijjā-caraṇa sampanno, sugato, lokavidū, anuttaro purisa-damma-sārathi, satthā deva-manussānaṁ, buddho, bhagavā'ti.

*That Blessed one is such since he is accomplished, fully enlightened, endowed with clear vision and virtuous conduct, sublime, knower of the worlds, the incomparable leader of men to be tamed, the teacher of gods and men, enlightened and blessed.*

Taký vskutku je Vznešený: dokonalý, sám a plne prebudený, neprekonateľný v znalostiach i skutkoch, idúci správnou cestou, znalec svetov, nemá sebe rovného, vodca tých, ktorí sa nechajú viest', učiteľ bohov a ľudí, osvietený.

## Dhammānussati: (Contemplating the Dhamma / Rozjímanie o Dhamme)

svākkhāto bhagavatā dhammo, sandīṭhiko, akāliko, ehipassiko, opanāyiko, paccattam veditabbo viññūhī ti.

*Well expounded is the doctrine by the Lord, to be realised for oneself, with immediate fruit, inviting investigation, leading to Nibbana, to be comprehended by the wise, each by themselves.*

Skvelo vyložené je Učenie Vznešeného, samo-zrejmé, nadčasové, vyzývajúce k vlastnej skúsenosti, vedúce vpred, k individuálnej seba-realizácii tými, ktorí sú műdri.

## Saṅghānussati: (Contemplating the Sangha / Rozjímanie o Sanghe )

Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgo, ujupaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgo, nāyapaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgo, sāmīci-paṭipanno bhagavato sāvakasaṅgo, yadidam cattāri purisayugāni aṭṭha-purisa-puggalā, esa bhagavato sāvakasaṅgo āhuneyyo, pahuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjalikaraṇiyyo, anuttaram puññakkhettaṁ lokassā ti.

*Of good conduct, of upright conduct, of wise conduct, of dutiful conduct is the order of the Blessed One. This order of the disciples of the Blessed One, namely, the four pairs of persons and the eight kinds of individuals, are worthy of offering, of hospitality, of gifts, of reverential salutation and are an incomparable field of merit to the world.*

Usilovne praktizujúci sú nasledovníci Vznešeného. Správne praktizujúci sú nasledovníci Vznešeného. Múdro praktizujúci sú nasledovníci Vznešeného. Vhodne praktizujúci sú nasledovníci Vzešeného. To jest štyri dvojice osôb, osem typov jednotlivcov, to sú nasledovníci Vznešeného, hodní darov, hodní pohostinstva, hodní obetín, hodní úcty, nezmerný zdroj zásluh vo svete.

## METTA CHANTING - Páli

Aham avero homi

Abyāpajjho homi

Anīgho homi

Sukhī attānam pariharāmi.

Mama mātāpitu-ācariyā ca nātāmittā ca sabrahma-carino ca

Averā hontu

Abyāpajjā hontu

Anīghā hontu

Sukhī attānam pariharantu

Imasmin ārāme sabbe yogino

Averā hontu

Abyāpajjā hontu

Anīghā hontu

Sukhī attānam pariharantu

Imasmin ārāme sabbe bhikkhu-sāmanerā ca upāsaka-upāsikāyo ca

Averā hontu

Abyāpajjā hontu

Anīghā hontu

Sukhī attānam pariharantu

Amhākāni catupaccaya-dāyakā

Averā hontu Abyāpajjā hontu

Anīghā hontu

Sukhī attānam pariharantu

Amhākāni ārakkha-devatā,

Imasmin vihāre Imasmin āvāse Imasmin ārāme

Ārakkha devatā

Averā hontu

Abyāpajjā hontu

Anīghā hontu

Sukhī attānam pariharantu

Sabbe sattā, sabbe pānā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā, sabbe  
attabhāvapariyāpannā,

sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā,  
sabbe manussā, sabbe vinipātikā

Averā hontu

Abyāpajjā hontu

Anīghā hontu

Sukhī attānam pariharantu

Dukkhā muccantu

Yathāladdha-sampattito mā vigacchantu

Kammassakā

Puratthimāya disāya

Pacchimāya disāya

Uttarāya disāya

Dakkhiṇāya disāya

Puratthimāya anudisāya

Pacchimāya anudisāya

Uttarāya anudisāya

Dakkhināya anudisāya

Hetṭhimāya disāya

Uparimāya disāya

Sabbe sattā, sabbe pānā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā, sabbe  
attabhāvapariyāpannā

Sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā,  
sabbe manussā, sabbe vinipātikā

Averā hontu

Abyāpajjā hontu

Anīghā hontu

Sukhī attānam pariharantu

Dukkhā muccantu

Yathāladdha-sampattito mā vigacchantu

Kammassakā

Uddhami yāva bhavaggā ca

Adho yāva avīcito

Samantā cakkavālesu

Ye sattā pathavī-carā  
Abyāpajjhā niverā ca  
Niddukkhā ca nupaddavā

Uddhamī yāva bhavaggā ca  
Adho yāva avīcito  
Samantā cakkavālesu  
Ye sattā udake-carā  
Abyāpajjhā niverā ca  
Niddukkhā ca nupaddavā.

Uddhamī yāva bhavaggā ca  
Adho yāva avīcito  
Samantā cakkavālesu  
Ye sattā ākāse-carā  
Abyāpajjhā niverā ca  
Niddukkhā ca nupaddavā

disciples  
Have no enmity and danger,  
Have no mental suffering,  
Have no physical suffering,  
May they take care of themselves happily.

May our donors of the four necessities (robes, food, medicine and lodging)

Have no enmity and danger,  
Have no mental suffering,  
Have no physical suffering,  
May they take care of themselves happily.

May our guardian devas in this monastery,  
in this dwelling, in this compound,

May the guardian devas,  
Have no enmity and danger,  
Have no mental suffering,  
Have no physical suffering,  
May they take care of themselves happily.

May all beings, all breathing beings, all creatures, all individuals (all beings), all personalities (all beings with mind and body)

May all females, all males, all Noble ones (saints), all wordlings (who have not attained sainthood), all celestial beings, all human beings, all those who have fallen from happiness

Have no enmity and danger,  
Have no mental suffering,  
Have no physical suffering,  
May they take care of themselves happily.  
Be released from suffering,  
Be not deprived of happiness they have obtained.  
All beings are owners of their kamma.

In the east,  
In the west,  
In the north,

## METTA CHANTING – English

May I have no enmity and danger.  
May I have no mental suffering.  
May I have no physical suffering.  
May I take care of myself happily.

May my parents, teachers, relatives and friends  
Have no enmity and danger,  
Have no mental suffering,  
Have no physical suffering,  
May they take care of themselves happily.

May all yogis in this compound  
Have no enmity and danger,  
Have no mental suffering,  
Have no physical suffering,  
May they take care of themselves happily.

May all monks in this compound, novice monks, laymen and laywomen

*In the south,  
In the south-east,  
In the north-west,  
In the north-east,  
In the south-west,  
In the downward direction,  
In the upward direction,*

*May all beings, all breathing beings, all creatures, all individuals (all beings), all personalities (all beings with mind and body),*

*May all females, all males, all Noble ones (saints), all wordlings (who have not attained sainthood), all celestial beings, all human beings, all those who have fallen from happiness,  
Have no enmity and danger,  
Have no mental suffering,  
Have no physical suffering,  
May they take care of themselves happily.  
Be released from suffering,  
Be not deprived of happiness they have obtained.  
All beings are owners of their kamma.*

*As far as the highest plane of existence,  
To as far down as the lowest plane,  
In the entire universe,  
Whatever beings that move on earth,  
May they have no mental suffering and enmity,  
And from physical suffering and danger.*

*As far as the highest plane of existence,  
To as far down as the lowest plane,  
In the entire universe,  
Whatever beings that move in water,  
May they have no mental suffering and enmity,  
And from physical suffering and danger.*

*As far as the highest plane of existence,  
To as far down as the lowest plane,  
In the entire universe,  
Whatever beings that move in air,*

*May they have no mental suffering and enmity,  
And from physical suffering and danger.*

## **METTA RECITÁCIA – Slovensky (vyžarovanie priateľskej láskavosti)**

Kiež som zbavený nebezpečenstva,  
Kiež som zbavený mentálneho utrpenia,  
kiež som zbavený fyzického utrpenia.  
Kiež žijem šťastne.

Kiež moja matka a otec,  
učitelia, príbuzní a priatelia  
a spolupútnici-  
kiež sú zbavení nebezpečenstva,  
kiež sú zbavení mentálneho utrpenia,  
kiež sú zbavení fyzického mentálneho utrpenia.  
A žijú šťastne!

V tomto kláštore  
všetci meditujúci –  
Kiež sú zbavení nebezpečenstva,  
kiež sú zbavení mentálneho utrpenia,  
kiež sú zbavení fyzického mentálneho utrpenia.  
A žijú šťastne!

V tomto kláštore  
všetci mnísi a samanérovia,  
laici-muži a laici-ženy  
kiež sú zbavení nebezpečenstva,  
kiež sú zbavení mentálneho utrpenia,  
kiež sú zbavení fyzického mentálneho utrpenia.  
A žijú šťastne!

Tí, ktorí mi dávajú dary na uspokojenie štyroch základných potrieb  
kiež sú zbavení nebezpečenstva,  
kiež sú zbavení mentálneho utrpenia,  
kiež sú zbavení fyzického mentálneho utrpenia.  
A žijú šťastne!

Naše ochranné božstvá  
v tomto chráme, v tomto obydlí, v tomto kláštore,  
všetky ochranné božstvá  
kiež sú zbavené nebezpečenstva,  
kiež sú zbavené mentálneho utrpenia,  
Kiež sú zbavené fyzického utrpenia  
A žijú šťastne!

Všetky cítiace bytosti, všetky dýchajúce bytosti,  
všetky tvory, všetkci jednotlivci,  
všetky osobnosti,  
všetky ženy, všetci muži,  
všetci vznešení, všetci prostí,  
všetky božstvá, všetci ľudia,  
všetci v nešťastných stavoch  
kiež sú zbavené nebezpečenstva,  
kiež sú zbavené mentálneho utrpenia,  
kiež sú zbavené fyzického utrpenia.  
A žijú šťastne!

Kiež sú osloboodení od utrpenia,  
kiež si uchovajú akékolvek bohatstvo, ktoré vlatnia,  
kiež je kamma ich skutočným vlastníctvom.

Vo východnom smere,  
v západnom smere,  
v severnom smere,  
v južnom smere,  
v juhovýchodnom smere,  
v severozápadnom smere,  
v severvýchodnom smere,  
v juhozápadnom smere,  
smerom nadol,  
smerom nahor,  
všetky cítiace bytosti, všetky dýchajúce bytosti,  
všetky tvory, všetkci jednotlivci,  
všetky osobnosti,  
všetky ženy, všetci muži,  
všetci vznešení, všetci prostí,  
všetky božstvá, všetci ľudia,  
všetci v nešťastných stavoch

kiež sú zbavení nebezpečenstva,  
kiež sú zbavení mentálneho utrpenia,  
kiež sú zbavení fyzického utrpenia.  
A žijú šťastne!

Kiež sú osloboodení od utrpenia,  
kiež si uchovajú akékolvek bohatstvo, ktoré vlatnia,  
kiež je kamma ich skutočným vlastníctvom.

Nahor až k najvyššej existencii  
a nadol až k najnižšej,  
v celom vesmíre  
akékolvek bytosti, ktoré sa pohybujú po zemi,  
kiež sú zbavené utrpenia a nepriateľstva,  
fyzického utrpenia a nebezpečenstva.

Nahor až k najvyššej existencii  
a nadol až k najnižšej,  
v celom vesmíre  
akékolvek bytosti, ktoré sa pohybujú po vode,  
kiež sú zbavené utrpenia a nepriateľstva,  
fyzického utrpenia a nebezpečenstva.

Nahor až k najvyššej existencii  
a nadol až k najnižšej,  
v celom vesmíre  
akékolvek bytosti, ktoré sa pohybujú vo vzduchu,  
kiež sú zbavené utrpenia a nepriateľstva,  
fyzického utrpenia a nebezpečenstva.

## METTA BHAVANA

**Sabbe satta avera hontu.**  
**Abyapajjha hontu.**  
**Anigha hontu.**  
**Sukhi attanam pariharantu.**

*May I be well, happy and peaceful.  
As I wish to be well, happy and peaceful,  
May all beings be well, happy and peaceful.*

Kiež je mi dobre, kiež som šťastný/ná a pokojný/ná.  
Tak, ako prajem sebe dobro, šťastie a pokoj,  
Tak nech je všetkým bytostiam dobre, kiež sú šťastné a pokojné.

*May I be free from animosity.  
As I wish to be free from animosity,  
May all beings be free from animosity.*

Kiež som oslobodený, oslobodená od nepriateľstva.  
Tak, ako prajem sebe oslobodenie od nepriateľstva,  
Tak nech sú všetky bytosti oslobodné od nepriateľstva.

*May I be free from mental and physical suffering.  
As I wish to be free from mental and physical suffering,  
May all beings be free from mental and physical suffering.*

Kiež som oslobodený/ná od mentálneho a fyzického utrpenia.  
Tak, ako prajem sebe oslobodenie od mentálneho a fyzického utrpenia,  
Tak nech sú všetky bytosti oslobodné od mentálneho a fyzického utrpenia.

*May I live in peace and happiness.  
As I wish to live in peace and happiness,  
May all beings live in peace and happiness.*

Kiež môžem žiť v pokoji a šťastí.  
Tak, ako prajem sebe život v pokoji a šťastí,  
Tak nech aj všetky bytosti môžu žiť v pokoji a šťastí

## KARANIYA METTA SUTTA - Páli

Karanīyam atthakusalena  
yan tam̄ santam̄ padam̄ abhisamecca:  
Sakk ujj ca sūjū ca  
suvaco c'assa mudu anatimānī,

Santussako ca subharo ca  
appakicco ca sallahukavutti  
Santindriyo ca nipako ca  
appagabbho kulesu ananugiddho,

Na ca khuddam̄ samācare kiñci  
yena viññū pare upavadeyyum  
Sukhino vā khemino hontu  
sabbe sattā bhavantu sukhitattā:

Ye keci pāṇabhūt' atthi  
tasā vā thāvarā vā anavasesā  
Dīgha vā ye mahantā vā  
majjhimā rassakā aṇukathulā

Ditṭhā vā ye vā additṭhā  
ye ca dūre vasanti avidūre  
Bhūtā vā sambhavesī vā  
sabbe sattā bhavantu sukhitattā

Na paro param̄ nikubbetha  
nātimaññetha katthacinañ kañci  
Vyārosanā patīghasaññā  
nāññamaññassa dukkham iccheyya

Mātā yathā niyam̄ puttam̄  
āyusā ekaputtam̄ anurakkhe  
Evam pi sabbabhūtesu  
mānasam bhāvaye aparimāṇam̄

Mettañ ca sabbalokasmiñ  
mānasam bhāvaye aparimāṇam̄  
Uddham̄ adho ca tiriyañ ca

asambādhamp averam asapattam

Tiṭṭham caraṇ nisinno vā  
sayāno vā yāvat' assa vigatamiddho  
Etam satim adhiṭṭheyya  
brahmam etam vihāraṇ idha-m-ahu

Diṭṭī ca anupagamma  
sīlavā dassanena sampanno  
Kāmesu vineyya gedhaṇ  
na hi jātu gabbhaseyyam punar etī ti

## KARANIYA METTA SUTTA -English

This is what ought to be done by one skilled in the good  
Having understood the path to peace  
Able, straight forward and straight up,  
polite, they should be mild and not arrogant

Contented and frugal,  
with few responsibilities and easy going,  
grounded, and not impulsive;  
not chasing status

And not doing the slightest thing  
which is denounced by the Wise in others  
May they have happiness and peace;  
May all beings be happy in themselves

Whatever living beings there are  
fearful or fearless – without remainder  
Huge, large,  
medium, small. Fine or coarse.

Seen or unseen,  
Remote or living nearby,  
Born or seeking birth:

May all beings be happy in themselves

Not humiliating,or despising  
anyone anywhere  
Though anger or experiencing repugnance:  
[they] should not wish suffering for another.

Like a mother's own child,  
[she will] protect that only child with her life  
Thus for all beings should  
the heart become infinite

And friendliness for all the world,  
[should] the heart become infinite  
In all the directions of space,  
unobstructed, peaceable, without enmity

Standing, walking, sitting  
or lying down, As far as possible without sluggishness  
This mindfulness should be undertaken;  
[It is like] dwelling with god here and now

Not falling into views,  
ethical and with perfect vision  
Having given up greed for sensory pleasures,  
freed without doubt from birth.

## KARANIJA METTA SUTTA -Slovensky (rozprava o piateľskej láskevosti, ktorú treba rozvíjať)

Ako má konať ten, kto usiluje o rozvíjanie dobra  
A želá si dosiahnuť stav mieru a spočívať v ňom?  
Mal by byť schopný, úprimný a čestný  
Poddajný a mierny, nie namyslený  
A spokojný a nenáročný  
A nie príliš zaneprázdený, striedmy  
a mať svoje zmysly pod kontrolou, rozvážny, nie hrubý a drzý,  
Nezneužívať priazeň rodiny, ktorá ho podporuje.

## CĀTUR ĀPPAMAÑÑA - Páli (SUFFUSION WITH THE DIVINE ABIDINGS)

Nemal by sa dopustiť ani najmenšej veci  
ktorú by iní múdri ľudia mohli odsudzovať.  
Kiež sú štastní a v bezpečí,  
Kiež sú všetky bytosti šťastné!

Akékoľvek živé tvory, ktoré existujú,  
Či slabé či silné bez výnimky,  
Či dlhé alebo veľké, strednej veľkosti,  
Jemné alebo hrubé.

Viditeľné aj neviditeľné,  
Tie ktoré žijú blízko i daleko,  
Alebo bytosti, ktoré ešte len čakajú na existenciu –  
kiež sú všetky bytosti šťastné!

Kiež nikto nikoho nepodvádzza,  
Kiež nikto nikým nepohŕda,  
V hneve alebo zlovôli  
Kiež si najvzájom neprajú nič zlé!

Tak ako matka by chránila svojho syna  
Celým svojim životom, svoje jediné dieťa  
Tak voči všetkým bytostiam  
nech v mysli kultivuje bezhraničnú lásku.  
Kiež láskyplné myšlienky voči celému svetu  
Udržuje v mysli neprestajne  
Nech prenikajú všade nad, pod a vôkol,  
Bez nenávisti či nepriateľstva.

Stojac, kráčajúc, alebo sediac či ležiac pokým nezaspí,  
Mal by rozvíjať takúto všímavosť –  
Tomu sa hovorí prebývanie božských stavoch.

A neupadajúc do nesprávnych názorov,  
Cnóstny, obdarený videním  
Odstrániac túžbu po zmyslových potešeniacach  
Sa istotne nezrodí zo žiadneho lona  
Už nikdy viac.

Mettā sahagatena cetasā ekam disai pharitvā viharati  
Tathā duiyaiñ tathā tatiyaiñ tathā catutthaiñ  
Iti uddhamadho tiriyañ sabbadhi sabbattatāya  
Sabbāvantaiñ lokaiñ mettā –sahagatena cetasā  
Vipulena mahaggatena appamānena averena abyāpajjhena  
pharitvā viharati

Karunā sahagatena cetasā ekam disai pharitvā viharati  
Tathā duiyaiñ tathā tatiyaiñ tathā catutthaiñ  
Iti uddhamadho tiriyañ sabbadhi sabbattatāya  
Sabbāvantaiñ lokaiñ karunā –sahagatena cetasā  
Vipulena mahaggatena appamānena averena abyāpajjhena  
pharitvā viharati

Muditā sahagatena cetasā ekam disai pharitvā viharati  
Tathā duiyaiñ tathā tatiyaiñ tathā catutthaiñ  
Iti uddhamadho tiriyañ sabbadhi sabbattatāya  
Sabbāvantaiñ lokaiñ muditā –sahagatena cetasā  
Vipulena mahaggatena appamānena averena abyāpajjhena  
pharitvā viharati

Upekkhā sahagatena cetasā ekam disai pharitvā viharati  
Tathā duiyaiñ tathā tatiyaiñ tathā catutthaiñ  
Iti uddhamadho tiriyañ sabbadhi sabbattatāya  
Sabbāvantaiñ lokaiñ upekkhā –sahagatena cetasā  
Vipulena mahaggatena appamānena averena abyāpajjhena  
pharitvā viharati

## SUFFUSION WITH THE DIVINE ABIDINGS - English (Now let us make the Four boundless Qualities shine forth.)

I will abide pervading one quarter with a heart imbued with loving-

kindness,  
Likewise the second, likewise the third, likewise the fourth,  
So above and below, around and everywhere, and to all as to myself.  
I will abide pervading the all-encompassing world with heart imbued  
with loving kindness,  
Abundant, exalted, immeasurable, without hostility, and without ill wil.

I will abide pervading one quarter with a heart imbued with compassion,  
Likewise the second, likewise the third, likewise the fourth,  
So above and below, around and everywhere, and to all as to myself.  
I will abide pervading the all-encompassing world with heart imbued  
with compassion  
Abundant, exalted, immeasurable, without hostility, and without ill wil.

I will abide pervading one quarter with a heart imbued with gladness,  
Likewise the second, likewise the third, likewise the fourth,  
So above and below, around and everywhere, and to all as to myself.  
I will abide pervading the all-encompassing world with heart imbued  
with gladness,  
Abundant, exalted, immeasurable, without hostility, and without ill wil.

I will abide pervading one quarter with a heart imbued with equanimity,  
Likewise the second, likewise the third, likewise the fourth,  
So above and below, around and everywhere, and to all as to myself.  
I will abide pervading the all-encompassing world with heart imbued  
with equanimity,  
Abundant, exalted, immeasurable, without hostility, and without ill wil.

nepriateľstva a bez zlej vôle.  
Budem prebývať so srdcom naplneným súcitom, ktorý preniká jednou štvrtinou sveta; rovnako druhou, rovnako treťou, rovnako jeho štvrtou časťou:

tak hore ako i dole, navôkol i všade a pre všetkých, tak ako i pre mňa.  
Budem prebývať prestupujúc vše-ponímajúci svet so srdcom plným súcitu;  
velkorysým, vznešeným, nezmerným, bez nepriateľstva a bez zlej vôle.

Budem prebývať so srdcom naplneným radosťou, ktorá preniká jednou štvrtinou sveta; rovnako druhou, rovnako treťou, rovnako jeho štvrtou časťou:

tak hore ako i dole, navôkol i všade a pre všetkých, tak ako i pre mňa.  
Budem prebývať prestupujúc vše-ponímajúci svet so srdcom plným radosti;  
velkorysým, vznešeným, nezmerným, bez nepriateľstva a bez zlej vôle.

Budem prebývať so srdcom naplneným pokojom, ktorý preniká jednou štvrtinou sveta; rovnako druhou, rovnako treťou, rovnako jeho štvrtou časťou:

tak hore ako i dole, navôkol i všade a pre všetkých, tak ako i pre mňa.  
Budem prebývať prestupujúc vše-ponímajúci svet so srdcom plným pokoja;  
velkorysým, vznešeným, nezmerným, bez nepriateľstva a bez zlej vôle.

## SPLYNUTIE S BOŽSKÝMI PRÍBYTKAMI - Slovensky

### (Teraz nechajme štyri nezmerné kvality vyžarovať)

Budem prebývať so srdcom naplneným milujúcou láskavosťou, ktorá preniká jednou štvrtinou sveta; rovnako druhou, rovnako treťou, rovnako jeho štvrtou časťou:

tak hore ako i dole, navôkol i všade, a pre všetkých, tak ako i pre mňa.  
Budem prebývať prestupujúc vše-ponímajúci svet so srdcom plným milujúcej láskavosti; velkorysým, vznešeným, nezmerným, bez

## SHARING OF MERIT / ZDIELANIE ZÁSLUH

**Idam no nyatinam hotu  
sukhita hontu nyatayo /3x**

Let this merit accrue to my (departed) relatives  
Zdielam tieto svoje zásluhy so svojimi (zostalými) príbuznými

**Ettavata ca amhehi  
sambhatam punya-sampadam  
sabbe deva anumodantu  
sabba sampatti siddhiya.**

*May all celestial beings share in this good  
Which we have thus made,  
So that they may all experience  
Happiness and well-being*

Kiež sa všetky nebeské bytosti  
radujú z týchto zásluh  
ktoré sme touto praxou získali  
nech zažívajú radosť a prosperitu

**Ettavata ca amhehi  
sambhatam punya-sampadam  
sabbe satta anumodantu  
sabba sampatti siddhiya.**

*May all beings share in this good  
Which we have thus made,  
So that they may all experience  
Happiness and well-being.  
Kiež sa všetky bytosti  
radujú z týchto zásluh  
ktoré sme touto praxou získali  
nech zažívajú radosť a prosperitu*

**Ettavata ca amhehi  
sambhatam punna-sampadam  
sabbe bhuta anumodantu  
sabba sampatti siddhiya.**

*May all creatures share in this good  
Which we have thus made,  
So that they may all experience  
Happiness and well-being.*

Kiež sa všetci tvorovia  
radujú z týchto zásluh  
ktoré sme touto praxou získali  
nech zažívajú radosť a prosperitu

## FORGIVENESS / ODPUSTENIE

*If I have done wrong to anyone by deed, speech or thought, may I be forgiven so that I may live in peace and happiness.*

*I also forgive anyone who may have done wrong to me by deed, speech or thought in order that they may live in peace and happiness.*

Ak som komukol'ke ublížil/a skutkom, slovom alebo myšlienkovou, nech je mi odpustené, aby som mohol/mohla žiť v klúde a šťastí.  
Taktiež odpúšťam všetkým, ktorí mi ublížili skutkom, slovom a myšlienkovou, aby mohli žiť v klúde a šťastí.

## SHARING OF MERIT / ZDIELANIE ZÁSLUH

*We share with all beings the merit of generosity, morality and meditation which we have practiced.*

*May all beings share this merit, and be happy and peaceful.*

Zdielame so všetkými bytostami zásluhy plynúce zo štedrosti, dodržiavania etických pravidiel a meditácií, ktoré sme praktikovali.  
Nech všetky bytosti zdielajú tieto zásluhy, nech sú šťastné a v pokoji.

## FINAL ASPIRATIONS / POSLEDNÉ AŠPIRÁCIE

### HONORING / VZDANIE ÚCTY

**Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiyā Buddham pūjemi.**  
*With this practice that conforms to the Dhamma, I honor the Buddha.*  
Uctievam tutto praxou Dhammy Buddhu.

**Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiyā Dhammam pūjemi.**  
*With this practice that conforms to the Dhamma, I honor the Dhamma.*  
Uctievam tutto praxou Dhammy Dhammu.

**Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiyā Saṅgham pūjemi.**  
*With this practice that conforms to the Dhamma, I honor the Sangha.*  
Uctievam tutto praxou Dhammy sanghu.

**Imāya Dhammā'nudhammapatipattiyā mātāpitaro pūjemi.**  
*With this practice that conforms to the Dhamma, I honor my parents.*  
Uctievam tutto praxou Dhammy svojich rodičov.

**Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiyā ācariye pūjemi.**  
*With this practice that conforms to the Dhamma, I honor my teachers.*  
Uctievam tutto praxou Dhammy svojich učiteľov.

## RESOLUTION / ODHODLANIE

**Addhā imāya paṭipadāyā jarā-maraṇamhā parimuccissāmi**  
*With the meditation practice, may I be liberated from (the universal suffering of) aging and death.*  
Kiež som vďaka tejto meditačnej praxi oslobođený od (existenčného utrpenia) staroby a smrti.

## ASPIRATION / SNAHA

**Idam me puññaṁ āsavakkhayāvaham hotu.**

*May this merit of mine bring about destruction of cankers.*

Kiež tieto moje zásluhy vedú k zničeniu zákalov (nečistôt).

**Idam me sīlam magga-phala ñāṇassa paccayo hotu.**

*May my precepts be a good cause for the attainment of the Path and Fruition.*

Kiež to, že dodržiavam etické predsavzatia, podmieni dosiahnutie Plodu a Cesty.

## SHARING OF MERIT / ZDIELANIE ZÁSLUH

**Imam no puñña-bhāgam sabbasattānam dema.**

*We share this merit with all beings.*

Zdielame tieto zásluhy so všetkými bytostami.

**Sabbe sattā sukhitā hontu.**

*May all beings be well and happy.*

Kiež sú všetky bytosti šťastné.

## CONCLUSION / ZÁVER

**Sādhu! Sādhu! Sādhu!**

*Well done! Well done! Well done!*

Skvelé! Skvelé! Skvelé!

