

Che tutti gli esseri siano in pace, sereni, felici.

Che tutti gli esseri siano liberi da tutta l'ignoranza,
da tutte le avversioni, da tutti gli attaccamenti.

Che tutti gli esseri siano liberi da tutta la sofferenza,
da tutti i conflitti, da tutti i dispiaceri.

Che i loro cuori siano pieni di infinito amore profondo,
di compassione, di gioia per la gioia degli altri, di equanimità.

Che tutti gli esseri siano completamente liberati.