

## As Moradas Supremas

Com uma vontade imbuída de bondade, vive-se permeando uma direção, assim a segunda, assim a terceira, assim a quarta.

E assim vive-se permeando acima, abaixo, ao redor e absolutamente em toda parte, cada porção do universo, com uma vontade imbuída de bondade, extensa, expansiva, imensurável, livre de vingança e hostilidade.

Com uma vontade imbuída de compaixão, vive-se permeando uma direção, assim a segunda, assim a terceira, assim a quarta.

E assim vive-se permeando acima, abaixo, ao redor e absolutamente em toda parte, cada porção do universo, com uma vontade imbuída de compaixão, extensa, expansiva, imensurável, livre de vingança e hostilidade.

Com uma vontade imbuída de contentamento, vive-se permeando uma direção, assim a segunda, assim a terceira, assim a quarta.

E assim vive-se permeando acima, abaixo, ao redor e absolutamente em toda parte, cada porção do universo, com uma vontade imbuída de contentamento, extensa, expansiva, imensurável, livre de vingança e hostilidade.

Com uma vontade imbuída de observação, vive-se permeando uma direção, assim a segunda, assim a terceira, assim a quarta.

E assim vive-se permeando acima, abaixo, ao redor e absolutamente em toda parte, cada porção do universo, com uma vontade imbuída de observação, extensa, expansiva, imensurável, livre de vingança e hostilidade.

*Saṃyutta Nikāya 46.54*