

METTÁ BHÁVANÁ

Dar y Extenderl Mettá a Sí mismo/a como a todos los seres
Giving out and Extending Mettá to Self and to All Beings

- *Fórmula una para sí mismo/Formula One for Self:*

Aham sukhito homi.
Aham avero homi.
Aham niddukkho homi.
Aham avyápajjho homi.
Aham anígho homi.
Aham sukhí attánam pariharámi.

¡Que me encuentre bien y sea feliz!
¡Que me encuentre libre de daño y peligro!
¡Que sea liberado de dolor y sufrimiento!
¡Que no sea dominado por sentimientos de odio, agresión y venganza!
¡Que me encuentre libre de sentimientos dolorosos, malicia y furia!
¡Que me desarrolle y crezca con seguridad y salud!

May I be well and happy!
May I be free from animosity and harm!
May I be released from pain and suffering!
May I be uncontrolled by any hating feelings and vengeance!
May I be devoid of hurt feelings, ill-will, and rage!
May I execute my selves in such a way that I can be safe and sound!

- *Fórmula dos para todos los seres/Formula Two for All Beings:*

Sabbe sattá sukhítá hontu.
Sabbe sattá averá hontu.
Sabbe sattá niddukkhá hontu.
Sabbe sattá avyápajjhá hontu.
Sabbe sattá aníghá hontu.
Sabbe sattá sukhí attánam pariharantu
Sukhí Sukhí Sukhí

¡Que todos los seres se encuentren bien y sean felices!
¡Que todos los seres se encuentren libres de daño y peligro!
¡Que todos los seres sean liberados de dolor y sufrimiento!
¡Que ningún ser sea dominado por sentimientos de odio, agresión y venganza!
¡Que todos los seres se encuentren libres de sentimientos dolorosos, malicia y furia!
¡Que todos los seres se desarrollen y crezcan con seguridad y salud!
Sukhí Sukhí Sukhí

May all beings be well an happy
May all beings be free from animosity and harm!
May all beings be released from pain and suffering!
May all beings be uncontrolled by any hating feelings and vengeance!
May all beings be devoid of hurt feelings, ill-will, and rage!
May all beings execute themselves in such a way that they can be safe and sound!
Sukhí Sukhí Sukhí