

**METTÂ BHÂVANÂ**  
**Meditación sobre Mettâ (El Amor Universal e Incondicional)**

**La primera Formula: *Dar y Expandir Mettâ a Sí Mismo/a, de la siguiente forma:***

**Aham sukhito homi.**

¡Que me encuentre bien y sea feliz!

**Aham avero homi.**

¡Que me encuentre libre de daño y peligro!

**Aham niddukkho homi.**

¡Que sea liberado del dolor y sufrimiento!

**Aham avyâpajjho homi.**

¡Que no sea dominado por sentimientos de odio y venganza!

**Aham anîgho homi.**

¡Que me encuentre libre de sentimientos dolorosos, malicia y furia!

**Aham sukhî attânam pariharâmi.**

¡Que me cuide y crezca con seguridad, salud y bienestar!

**La segunda Formula: *Compartir y Expandir Mettâ a todos los seres sin discriminación, empezando con los miembros de tu familiar, de la siguiente forma:***

**Sabbe sattâ sukhitâ hontu.**

¡Que todos los seres se encuentren bien y sean felices!

**Sabbe sattâ averâ hontu.**

¡Que todos los seres se encuentren libres de daño y peligro!

**Sabbe sattâ niddukkâ hontu.**

¡Que todos los seres sean liberados del dolor y sufrimiento!

**Sabbe sattâ avyâpajjhâ hontu.**

¡Que ningún ser sea dominado por sentimientos de odio y venganza!

**Sabbe sattâ anîghâ hontu.**

¡Que todos los seres se encuentren libres de sentimientos dolorosos, malicia y furia!

**Sabbe sattâ sukhî attânam pariharantu.**

¡Que todos los seres se cuiden y crezcan con seguridad, salud y bienestar!

**Nota: *Será más efectivo si practicamos Mettâ con la visualización.***

La razón de dar y expandir mettâ primero a uno mismo/a es porque primero es necesario despertar y movilizar la corriente de mettâ dentro de sí mismo/a, específicamente lo hacemos dirigido a los cinco agregados que son la forma material o los tres cuerpos (físico, psíquico y respiratorio), las sensaciones/los sentimientos, la percepción, las formaciones mentales y la consciencia, para que así, después sea más poderosa la expansión de mettâ hacia los demás (todos los seres).

Al cantar las formulas de mettâ no es necesario cantar las palabras en pali (lenguaje del Buda). Es suficiente con cantar las palabras en castellano. Y aun mejor si se aprenden de memoria las dos fórmulas, para poder cantarlas de memoria.

**METTÂ BHÂVANÂ**  
**Giving out and Extending Mettâ to Self and to All Beings**

**Formula One to Self:** Giving out and Expanding Mettâ to Yourself, as follows:

**Aham sukhito homi.**

*May I be well and happy!*

**Aham avero homi.**

*May I be free from animosity and harm!*

**Aham niddukkho homi.**

*May I be released from pain and suffering!*

**Aham avyâpajjho homi.**

*May I be uncontrolled by any hating feelings and vengeance!*

**Aham anîgho homi.**

*May I be devoid of hurt feelings, ill-will, and rage!*

**Aham sukhî attânam pariharâmi.**

*May I execute myself in such a way that I can be safe and sound!*

**Formula Two to All Beings:** Giving out and expanding Mettâ to all beings without discrimination, starting with the members of your family member, as follows:

**Sabbe sattâ sukhitâ hontu.**

*May all beings be well and happy!*

**Sabbe sattâ averâ hontu.**

*May all beings be free from animosity and harm!*

**Sabbe sattâ niddukkhâ hontu.**

*May all beings be released from pain and suffering!*

**Sabbe sattâ avyâpajjhâ hontu.**

*May all beings be uncontrolled by any hating feelings and vengeance!*

**Sabbe sattâ anîghâ hontu.**

*May all beings be devoid of hurt feelings, ill-will, and rage!*

**Sabbe sattâ sukhî attânam pariharantu.**

*May all beings execute themselves in such a way that they can be safe and sound!*

**Note:** *It will be more effective if mettâ meditation is practiced with visualization.*

The reason for giving and extending mettâ, at first, to oneself, meaning, to one's five aggregates of existence, namely, material form (the three bodies which are the physical body, the psychic/subtle body, and the respiratory system), feeling/sensation, perception, mental formations, and consciousness, and then to others (all beings), is because it is essential to **awaken and mobilize** the current of mettâ within oneself so that the extending and giving out of mettâ to others (to all beings) will be more powerful and highly effectual.

We may do this by chanting those two mettâ formulas only in English (if it's so difficult to do it in Pali, "the Buddha's language" as well). Certainly, It will be much better if we learn them by heart, and then chant them from memory.