

# Metta BHĀVANĀ

Possa io essere libero dall'ostilità  
libero dalla sofferenza mentale  
libero dalla sofferenza fisica  
capace di prendermi cura di me stesso serenamente.

Possa questa persona cara... essere libera dall'ostilità  
libera dalla sofferenza mentale  
libera dalla sofferenza fisica  
capace di prendersi cura di se stessa serenamente.

Possa questa persona neutrale... essere libera dall'ostilità  
libera dalla sofferenza mentale  
libera dalla sofferenza fisica  
capace di prendersi cura di se stessa serenamente.

Possa questa persona difficile... essere libera dall'ostilità  
libera dalla sofferenza mentale  
libera dalla sofferenza fisica  
capace di prendersi cura di se stessa serenamente.

Possiamo tutti noi quattro, io, la persona cara, la persona neutrale, la persona difficile,  
essere ugualmente, senza discriminazione, liberi dall'ostilità  
liberi dalla sofferenza mentale  
liberi dalla sofferenza fisica  
capaci di prenderci cura di noi stessi serenamente.

Possano tutti coloro che abitano vicino a me vivere in armonia  
essere liberi dalla sofferenza mentale  
liberi dalla sofferenza fisica  
capaci di prendersi cura di se stessi serenamente.

Possano tutti coloro che abitano in questo paese... vivere in armonia  
essere liberi dalla sofferenza mentale  
liberi dalla sofferenza fisica  
capaci di prendersi cura di se stessi serenamente.

Possano tutti gli esseri del nostro pianeta  
- esseri umani, animali, spiriti, esseri celesti - vivere in armonia  
essere liberi dalla sofferenza mentale  
liberi dalla sofferenza fisica  
capaci di prendersi cura di se stessi serenamente.

Possano tutti gli esseri dell'universo  
- di tutti i sistemi solari, di tutte le galassie – vivere in armonia  
essere liberi dalla sofferenza mentale  
liberi dalla sofferenza fisica

capaci di prendersi cura di se stessi serenamente.

La benevolenza diventa così universale che non c'è più un oggetto particolare da contemplare, solo grande silenzio infinito.

