

METTA BHĀVANĀ

(meditazione, irradiazione della benevolenza)

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 un grande silenzio infinito.