

## **Canto de Metta (Canto de la Amabilidad Amorosa)**

**Que yo esté libre de enemistad y peligro,  
Que yo esté libre de sufrimiento mental,  
Que yo esté libre de sufrimiento físico  
Que pueda cuidar mi propia felicidad.**

**Que mis padres, Maestros, familiares y amigos, compañeros de camino  
Estén libres de enemistad y peligro. Estén libres de sufrimiento mental  
Estén libres de sufrimiento físico Que puedan cuidar su propia felicidad.**

**Que todas las personas que meditan en este lugar  
Estén libres de enemistad y peligro. Estén libres de sufrimiento mental  
Estén libres de sufrimiento físico Que puedan cuidar su propia felicidad.**

**Que los seres que nos brindan apoyo; vestimenta, medicina y vivienda  
Estén libres de enemistad y peligro. Estén libres de sufrimiento mental  
Estén libres de sufrimiento físico Que puedan cuidar su propia felicidad.**

**Que nuestras deidades guardianas  
En este ambiente, en esta propiedad, en este lugar  
Estén libres de enemistad y peligro. Estén libres de sufrimiento mental  
Estén libres de sufrimiento físico .Que puedan cuidar su propia felicidad.**

**Que todos los seres  
Que todos los que respiran, todas las criaturas,  
Todos los individuos,  
Todas las mujeres, todos los varones  
Todos los nobles que han despertado  
Todos los seres mundanos que aún no han despertado  
Todas las deidades, todos los humanos,**

**Que todos los que tienen planes maliciosos  
Estén libres de enemistad y peligro.**

**Que estén libres de sufrimiento mental  
Estén libres de sufrimiento físico .Que puedan cuidar su propia felicidad.  
Que todos los seres estén libres de sufrimiento.**

**Que el mérito que hayan ganado no se pierda.**

**Que todos los seres sean dueños de su propio karma.**

**En la dirección este, en la dirección oeste  
En la dirección norte, en la dirección sur.  
En la dirección sudoeste, en la dirección noroeste  
En la dirección noreste, en la dirección sudoeste  
En la dirección hacia abajo, en la dirección hacia arriba.**

**Que todos los seres**

**Que todos los que respiran, todas las criaturas,  
Todos los individuos. Todas las personas con cuerpo y mente**

**Todas las mujeres, todos los varones**

**Todos los nobles que han despertado**

**Todos los seres mundanos que aún no han despertado**

**Todas las deidades, todos los humanos,**

**Todos los que tienen planes maliciosos.**

**Estén libres de enemistad y peligro. Estén libres de sufrimiento mental  
Estén libres de sufrimiento físico. Que puedan cuidar su propia felicidad.**

**Que todos los seres estén libres de sufrimiento**

**Que el mérito que hayan ganado no se pierda**

**Que todos los seres sean dueños de su propio karma.**

**Que todos los seres estén libres de sufrimiento. Que el mérito que hayan  
ganado no se pierda**

**Que todos los seres sean dueños de su propio karma.**

**Desde los planos más altos de la existencia, hasta los confines de los planos**

**más bajos. En el universo entero;  
Todos los seres que se mueven sobre la tierra  
Estén libres de sufrimiento mental y enemistad  
Y de sufrimiento físico y peligro.**

**Desde los planos más altos de la existencia, hasta los confines de los planos  
más bajos. En el universo entero;  
Que todos los seres que se mueven sobre la tierra  
Estén libres de sufrimiento mental y enemistad  
Y de sufrimiento físico y peligro.**

**Desde los planos más altos de la existencia, hasta los confines de los planos  
más bajos. En el universo entero  
Que todos los seres que se mueven sobre la tierra  
Estén libres de sufrimiento mental y enemistad  
Y de sufrimiento físico y peligro.**

**¡Sadhu!**