

Metta Sutta

Aquel que desea penetrar el Estado de Paz (Nibbana) y persigue su propio bienestar debería ser capaz, recto, muy recto, obediente, apacible y sin vanidad.

Debería estar satisfecho, ser fácil de mantener, tener pocas actividades y pocas posesiones, controlado en sus sentidos, prudente, sin desvergüenza y sin apego a familias.

No debería cometer la más mínima falta que podría ser objeto de censura por parte de los sabios. Que todos los seres estén felices y seguros. Que estén felices en sus corazones.

Que todos los seres que existen, débiles o fuertes, largos o grandes, medianos o bajos, pequeños o gruesos, conocidos o desconocidos, cercanos o lejanos, nacidos o por nacer, que todos los seres sin excepción estén felices.

Que nadie engañe ni desprecie al otro en ningún lugar; que no desee el sufrimiento del otro con provocación o enemistad.

Así como una madre protege a propio hijo, su único hijo, a costa de su propia vida, de la misma forma uno debería cultivar un corazón sin límites hacia todos los seres.

Que sus pensamientos de amor llenen todo el mundo, arriba, abajo y a lo largo; sin diferencias, sin malicia, sin odio.

Parado, caminando, sentado o acostado, mientras despierto uno debería cultivar esta meditación de amor. Ésta, ellos dicen, es la mejor conducta en este mundo.

Sin caer en opiniones erróneas, virtuoso y dotado de visión, uno elimina el apego a los sentidos y realmente no viene de nuevo al vientre.

Texto editado y traducido del pali por Bhikkhu Nandisena. Edición del Sexto Concilio Budista. Referencia canónica: Khuddaka Nikaya, 10-12; Sutta Nipata, 300-1. Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. ©CMBT 1999. Revisión, 13 de marzo de 2000. Fondo Dhamma Dana