

Sutta Karaniya Mettá
(amor incondicional)

Que todos los seres sintientes seamos capaces y probos, rectos,
de lengua cortés y sin orgullo.

Que estemos contentos y de apoyo fácil, libres de carga, y con
todos los seis sentidos en calma.

Que seamos sabios, virtuosos, no arrogantes y sin ningún deseo
por los bienes y riquezas de los otros.

=====

Que seamos incapaces de hacer algo malo que los sabios
podrían reprobar.

Que todos los seres estén, bien, felices y en paz.

Que vivamos en seguridad y en pleno regocijo.

Que todos los seres vivos seamos felices, tanto débiles como
fuertes, altos y robustos, de talla media o pequeña, presentes o
no presentes, próximos o distantes, nacidos o por nacer.

Que nadie defraude y maltrate a otro o desprecie a un ser vivo por
cualquier razón o causa.

=====

No permitamos que la ira, el odio y la codicia nos haga desear el
mal a otro ser vivo, sea quien sea.

=====

Así como una madre vela por su hijo único, dispuesta a perder su
propia vida para proteger su vida, con corazón ese corazón de
amor puro, se debe cuidar a todos los seres vivos, inundando el
mundo entero con una bondad y compasión que venzan todos los
obstáculos para la paz y la felicidad.

Por lo tanto, de pie o andando, sentado o echado, despiertos y
dormidos, durante nuestras horas de estudio, trabajo y paseo,
debemos recordar conscientemente que la mejor forma de vivir en
el mundo es cultivando en nuestros corazones el Amor hacia
todos los demás, sin discriminación alguna y con plena
ecuanimidad.

=====

Sin ataduras producidas por el engaño del apego, la aversión y la
ignorancia, y con una clara visión sustentada en la sabiduría y la
compasión, no entraremos más en el ciclo de los sufrimientos.