

Karaniya Metta Sutta Guía de Estudio

(Introducción)

Esto es lo que debe hacer uno hábil en el bien, que ha comprendido el estado de paz:

(Preliminares)

él debe ser capaz, franco y (muy) honesto, amable (en el habla), humilde, no orgulloso, satisfecho, fácil de mantener, tener pocas actividades y pocas posesiones, con facultades en paz (los seis sentidos), prudente, libre de rudeza y sin favorecer a las familias, él no debe hacer la más mínima cosa por lo que otros que son sabios pueden encontrarle fallas.

(Ejercicio)

Que todos los seres tengan mentes felices. Que todos los seres estén felices y seguros!
Que todo los seres que deben existir Débiles o fuertes, Largos o grandes, Medianos o bajos, pequeños o gruesos, Así como aquellos vistos o no vistos Cercanos o lejanos, Nacidos o por nacer, Que todos los seres tengan mentes felices!

(Refrenar)

Que nadie engañe a otro Ni desprecie al otro en ningún lugar; No debe desear el sufrimiento por otro Debido a la ira o el resentimiento.

(Ejemplo)

Así como una madre protege a su propio hijo, su único hijo, a costa de su propia vida
Así hacia todos los seres Debe desarrollar una mente sin medida.

(Grado de)

Que sus pensamientos de *Metta* llenen todo el mundo, Debe desarrollar una mente sin medida
Arriba, abajo y a lo largo; Sin diferencias, sin odio, sin enemigo.

Parado, caminando, sentado o acostado, mientras no tenga somnolencia Él debe ser resuelto en este *Sati* (atención) Ellos dicen esto es el supremo estado aquí.

(Resultados)

Sin caer en opiniones erróneas, virtuoso
Y dotado de visión,
Uno elimina el apego a la sensualidad
Realmente no viene de nuevo al vientre.¹

¹ Anagami= "alguien que **no regresa**".hay cuatro etapas de "Despertar", El No-Regresador es la 3ra. Y el Anagami ha abandonado la sensualidad y la mala voluntad