

Metta Suta

Que todos los seres sintientes seamos capaces, rectos de mente,
palabra y cuerpo.

Que seamos amables y sin orgullo.

Que estemos contentos, libres de carga, y con todos los sentidos en
calma, tranquilos.

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

Que seamos incapaces de hacer algo malo y dañar a los seres
sintiente, de éste universo y de los otros.

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

Que todos vivamos en seguridad y en 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 o desprecie a un ser vivo por cualquier
razón o causa.

Que 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 de amor puro, así
deberemos de 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.

De pie o andando, sentado o echado, despiertos y dormidos, durante
nuestras horas de estudio, meditación, comidas, 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 los engaños del apego, la aversión, la
ignorancia y la confusión, y con una clara visión sustentada en la
sabiduría y la compasión, podamos todos salir del ciclo de los
sufrimientos al mismo tiempo y juntos.