

## Sutta Karaniya Metta

1. Las cuatro nobles verdades.
2. Metta = maiti (en palí) que es “amigo”
3. Metta como emoción racional, que produce felicidad (sukha ó santi que es lo contrario a dukha)
4. La meditación en metta produce bien (attha) y es una habilidad ética y moral que es capaz de conocer la realidad sin sesgos. No es un dictado como un “enunciado condicional” imperativo, sino una actitud de liberad. Uno sólo decide cultivar Metta.
5. Dukha se produce por la “avidez” de satisfacer los deseos egocéntricos, que es exactamente lo contraria de Metta. Por eso es importante ser capaz (sakkho), honesto (uyú), flexible (chassa), contento (sanfussakko) y fácil de mantener (vida sencilla = subharo. Vida de monje y vida laica))
6. Todos los sentidos son neutros, y generan sólo tres sensaciones: agradable, desagradable y neutros. Se convierten en causas de problemas, conflictos y sufrimiento cuando adquieren cualidades artificiales como son la avidez-apego-codicia y la aversión-rechazo-agresión.
7. Metta genera felicidad por sí misma, ya que al ser IMPERSONAL, todo acto de interrelación humana se convierte en una oportunidad de generar el deseo de que el otro este bien, feliz y en paz, lo que rebota a uno mismo.
8. En cambio, el odio es la base de la infelicidad, porque produce una enorme insatisfacción en aquellas relaciones. La aversión hacia los otros (casi siempre diferentes o contrapunteados a nuestras creencias y formas de vida) sólo define estados tensos, agresivos y depresivos.
9. METTA BHAVANA: cultivar el amor incondicional por medio de los cinco estadios: 1) Metta hacia uno mismo. 2) Metta

hacia un buen amigo (pema). 3) Metta hacia una persona neutral. 4) Metta por un enemigo. Y 5.) Metta para todos los seres (es la culminación mayor de metta)

10. Metta para todos los seres es una emoción que crece como espiral hacia arriba, cada vez abarcando más y más. Es expansiva, y profunda como el amor de una madre a su hijo. Es un ESTADO MENTAL-CORAZÓN. Todas las emociones positivas son expansivas (Metta, Karina, Mudita y Upekcha que son las llamadas "Bramha Viharas o Los Inconmensurables). Recuperar la alegría natural del humano.
11. Implica destronar al "yo" de esa emoción; cuando hay YO LA EMOCIONES SE HACEN LIMITAS Y RESTRINGIDAS. Darse cuenta de esto requiere PERCATACIÓN o ATENCIÓN PLENA. Ya que metta es un estado mental del corazón que nace como emoción cuando el YO no interfiere en los buenos deseos para que los demás sean felices, no importante si uno lo es o no.
12. Se trata de cultivar Metta en la vida cotidiana, lo que implica ir más allá del cojín de meditación y generar ese deseo mental-corazón en nuestros contactos cotidianos Metta es Percatación del Otro (la base del no yo es Sotopatti) .Percatación y carencia de Yo = permite la expansión de METTA a todo ser sufriente, incluido a uno mismo.

## CONCLUSIONES:

Metta no tiene punto final, es inacabable.

Metta es la emoción de la Percatación, de la conciencia de las cosas tal y como son,

Metta es el mejor remedio para la ira y la agresividad.

Metta es la base de una verdadera paz y felicidad viables, sustentable y de largo plazo. Por eso, es necesaria cultivarla a diario.