

Khp 9 Karaniya Metta Sutta – Discurso sobre el amor universal benevolente

Este es uno de los más conocidos suttas en todo el **Canon Pali**. Está dividido en dos partes: en la primera se detallan las normas morales básicas requeridas para alguien que pretende alcanzar la paz y la puerza mental, mientras que la segunda contiene el método para practicar el metta.

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.

Traducido del pali por Ven. Bhikkhu U Nandisena