



## **METTA SUTTA\***

Traducción revisada por Ronald Martínez Lahoz

46-47 Por el poder de este discurso, las divinidades, no muestran visiones terroríficas. Aquel que se esfuerza en esta práctica día y noche duerme confortablemente y no tiene malos sueños. Recitemos este discurso que está dotado de esas cualidades.

48. Aquella que desee penetrar el estado de paz (Nibbana) y perseguir su bienestar debe ser capaz, recta, muy recta, afable, apacible y sin vanidad.

49. Debe estar satisfecho, ser fácil de mantener, tener pocas actividades y posesiones, ser controlado en sus sentidos, ser prudente, sin desvergüenza y sin apegos a familias.

50. No debe cometer la más mínima falta que pudiera ser objeto de censura por parte de los sabios y las sabias. Que todos los seres estén felices y seguros. Que estén felices en sus corazones.

51-52 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.

53. Que nadie engañe ni desprecie a otra persona en ningún lugar; que no desee el daño de los demás con enojo o malevolencia.

54. Así como una madre o un padre protege; a su única hija o hijo a costa de su propia vida, de la misma forma uno debe cultivar un corazón sin límites hacia todos los seres.

55. Que los pensamientos de amor llenen todo el mundo, arriba, abajo y a lo largo; sin ninguna obstrucción, sin odio, sin enemistad.

56. Parada, caminando, sentada o acostada, mientras despierta, una debe cultivar esta meditación de amor. Ésta, dicen, es la conducta más elevada aquí.

57. Sin caer en opiniones erróneas, virtuoso y habiendo alcanzado el conocimiento del primer sendero, uno elimina el apego a los sentidos y verdaderamente no vuelve a ser concebido de nuevo en el vientre.

Fin del discurso del amor incondicional

\*Traducción del pali por U Nandisena revisada por Ronald Martínez Lahoz. La edición usada es la del Sexto Concilio Budista. Referencias canónicas: Khuddakapatha 10-12, Sutta Nipata 300-1.