

METTA SUTTA*

Karaṇīyam atthakusalena,
Yaṃ ta' santam padam abhisamecca,
Sakko ujū ca suhujū ca,
Suvaco c' assa mudu anamānī.

Aquel que desea penetrar el estado de paz
(*Nibbāna*) y persigue su propio bienestar
debería ser capaz, recto, muy recto, obediente,
apacible y sin vanidad.

Santussako ca subhara ca,
Appakicco ca sallahukavutti,
Santindriyo ca nipako ca,
Appagabbho kulesv ananugiddho.

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.

Na ca khuddam ācare kiñci,
Yena viññū pare upavadeyyum.
Sukhino vā khemino hontu,
Sabbasattā bhavantu sukhittā

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.

Ye keci pāṇabhūt' atthi,
Tasā vā thāvarā v' anavasesā,
Dīghā vā ye va mahantā,
Majjhimā rassakā aṇukathulā.

Que todos los seres que existen, débiles o
fuertes, largos o grandes, medianos o bajos,
pequeños o gruesos, conocidos o desconocidos,
cercaños o lejanos, nacidos o por nacer, que
todos los
seres sin excepción estén felices.

Diṭṭhā vā ye va adiṭṭhā,
Ye va dūre vasanti avidūre,
Bhūtā va sambhavesī va,
Sabbasattā bhavantu sukhittā.

Que nadie engañe ni desprecie al otro
en ningún lugar; que no desee el sufrimiento
del otro con provocación o enemistad.

Na paro param nikubbetha,
N' ātimaññetha katthaci na kañci,
Byārosanā paṭighasañña,
N' añña-m-añña dukkham iccheyya.

Mātā yathā niyaṃ putta-
M' āyusā ekaputtam anurakkhe,
Evam pi sabbabhūtesu,
Mānasam bhāvaye aparimāṇam.

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.

Mettañ ca sabbalokasmi',
Mānasam bhāvaye aparimāṇam,

Que sus pensamientos de amor llenen todo
el mundo, arriba, abajo y a lo largo; sin

Uddham adho ca tiriyañ ca,
Asambādham averam asapattam.

diferencias,
sin malicia, sin odio.

Tiṭṭham caram nisinno va,
Sayāno yāvata 'ssa vitamiddho,
Etañ satim adhiṭṭheyya,
Brahmam etañ vihāram idha-m-āhu.

Parado, caminando, sentado o acostado,
mientras despierto uno debería cultivar esta
meditación de amor. Ésta, ellos dicen, es la
mejor conducta en este mundo.

Diṭṭhiñ ca anupaggamma,
Sīlavā dassanena sampanno,
Kāmesu vineyya gedham,
Na hi jātu ggabbhaseyya puna-r-eti.

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.

Metta-suttam niṭṭhitam

Fin del Metta Sutta

* Texto editado y traducido del pali por Bhikkhu Nandisena. Edición del Sexto Concilio Buddhista. Referencia canónica: Khuddakapāṭhapāli, 10-12; Sutta Nipāta, 300-1. Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. ©CMBT 1999. Última revisión lunes, 13 de marzo de 2000. Fondo Dhamma Dana. Este documento requiere la fuente Times Pali.
