

METTA SUTTA

Karaäiyam atthakusalena,
Yaç ta' santaç padaç
abhisamecca,
Sakko ujû ca suhujû ca,
Suvaco c' assa mudu anatimàni.

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

Santussako ca subharo 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 àcare kiñci,
Yena viññû pare upavadeyyuç.
Sukhino và khemino hontu,
Sabbasattà bhavantu sukhitattà

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 pàäabhût' atthi,
Tasà và thàvarà v' anavasesà,
Dighà và ye va mahantà,
Majjhimà rassakà aäukathulà.
Diäähà và ye va adiäähà,
Ye va dùre vasanti avidùre,
Bhùtà va sambhavesi va,
Sabbasattà bhavantu sukhitattà.

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

Na paro paraç nikubbetha,
N' àtimaññetha katthaci na
kañci,
Byàrosanà paäighasañña,
N' àñña-m-aññassa dukkham
iccheyya.

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

Màtà yathà niyaç putta-,

Así como una madre protege a propio

M' âyusà ekaputtam anurakkhe,
Evam pi sabbabhûtesu,
Mànasasç bhàvaye aparimàaaç.

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',
Mànasasç bhàvaye aparimàaaç,
Uddhasç adho ca tiriyañ ca,
Asambàdhasç averam asapattaç.

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

Tiââhasç caraç nisinno va,
Sayàno yàvatà 'ssa vitamiddho,
Etaç satiç adhiââheyya,
Brahmam etaç vihàram idha-m-
àhu.

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

Diââhiñ ca anupaggamma,
Silavà dassanena sampanno,
Kàmesu vineyya gedhasç,
Na hi jàtu 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-suttaç niââhitaç

Fin del Metta Sutta

***Texto editado y traducido del pali por Bhikkhu Nandisena. Edición del Sexto Concilio Buddhista. Referencia canónica: Khuddakapàâhapàøi, 10-12; Sutta Nipàta, 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.**



www.acharia.org