

EL SUTTA KARANIYA METTA

1. Alguien que se adiestra en su bien, y que desea alcanzar ese estado de calma (nibbana), tiene que proceder de esta manera: debe ser hábil, honesto, perfectamente íntegro, de noble palabra, apacible y humilde.
2. Contento, fácil de satisfacer, con pocas obligaciones, de subsistencia sencilla, tener los sentidos en calma, ser discreto, no ser insolente y no estar codiciosamente apegado a las familias.
3. No debería perseguir, ni en lo más mínimo, lo que los sabios censuran. ¡Que todos los seres sean felices y se sientan seguros! ¡Que haya salud en sus corazones!
4. Que todos los seres que existen, débiles o fuertes, altos, corpulentos o de complexión mediana o baja, pequeños o grandes, todos sin excepción, visibles o invisibles, los que viven lejos o cerca, los que ya nacieron y los que están por nacer. ¡Que todos ellos sean felices!
5. Que ninguno engañe a otro. Que nadie desprecie a otra persona en ningún lugar. Que nadie desee el daño de otro ser motivado por la ira o la mala voluntad.
6. Así como una madre protegería a su único hijo, aunque tuviera que arriesgar su vida, que así uno cultive un corazón sin límites, abierto a todos los seres.
7. Que sus pensamientos de amor ilimitado impregnen el mundo: arriba, abajo y a través, sin ningún obstáculo, sin odio y sin enemistad.
8. Ya sea que se encuentre de pie, caminando, sentado o recostado, en tanto que esté despierto, cultive esta atención consciente. Ésta, se dice es la conducta más noble en la que se debe morar.
9. Sin caer en opiniones erróneas, siendo virtuoso y dotado de percatación, a través de abandonar el apego a los deseos sensuales, nunca más él vuelve a nacer.