

Karaniyametta sutta (Sutta Nipata: 1.8)

El Discurso del Buda sobre bondad sin límites (metta)

Si realmente sabes lo que es bueno para ti
Y comprendes la posibilidad de alcanzar
Un estado de perfecta paz
Entonces así es como necesitas vivir:

Comienza siendo una persona capaz,
Recta (realmente íntegra).
De habla amable, flexible y sin presunción.
Cultiva estar contento y ser feliz
Con pocas preocupaciones y una vida sin complicaciones.
Asegúrate de que tu experiencia sensorial
Sea calmada y controlada;
Sé respetuoso y no seas codicioso
Y evita hacer cualquier cosa torpe
Que una persona sabia desaprobaba

Entonces medita así:
Que todos los seres sean felices y estén seguros.
Que todos los seres sean felices
En el fondo de su corazón.
Y piensa en todos los seres sin excepción,
El débil y el fuerte,
Desde el más pequeño hasta el más grande,
Los que se pueden ver y los que no,
Los que estén cerca y los que estén lejos,
Los que ya han nacido o los que están por nacer.
Que todos los seres sean felices en el fondo de su corazón.
Que nadie engañe ni desprecie a nadie
En ningún lugar, por ningún motivo.

Que nadie le desee ningún daño a nadie,
Ya sea con ira o al reaccionar con odio.

Tal como una madre daría su vida
Para proteger a su único hijo,
Que así, de igual modo,
Se abra mi corazón de manera ilimitada
Con amistad hacia todos los seres del universo
Cultivando metta hacia arriba, hacia abajo y alrededor,
Más allá de rivalidades o de cualquier prejuicio,
Más allá del odio o la malevolencia.

Ya sea que te estés quedando en algún lugar o andes de viaje,
Ya sea que estés sentado o acostado en cama,
En todas las horas que estés despierto
Deja que tu mente repose en este estado de amor universal
Conocido como 'vivir en el cielo aquí y ahora'.

Soltarás de esta manera tus puntos de vista erróneos;
Te volverás ético de manera espontánea
Y tendrás una perfecta visión clara.
Dejando atrás la avidez por los placeres de los sentidos,
Quedarás finalmente libre de todos los ciclos del renacimiento.