

## **Mettà Sutta**

Himno del Amor Universal

Aquel que busca promover su bienestar,  
Habiendo vislumbrado el estado de perfecta paz,  
Debe ser hábil, honesto y justo,  
Apacible en lenguaje, dócil y sin orgullo.

Contento, ha de ser fácil de sustentar,  
Con pocas obligaciones, y de vida simple.  
Tranquilos sus sentidos, que sea prudente,  
Y respetuoso, sin apego a familias.

Además, debe refrenarse de toda acción  
Que dé al sabio razón para reprobárselo.  
(Entonces, que cultive el pensamiento:)  
Puedan todos estar bien y seguros,  
¡Qué todos los seres sean felices!

Cualquiera de los seres vivientes que existan,  
Sin excepción, débiles o fuertes,  
Largos, grandes o medianos,  
O bajos, diminutos o voluminosos,

Sean visibles o invisibles,  
Aquellos que viven lejos o cerca,  
Los nacidos y aquellos que buscan nacimiento.  
¡Qué todos los seres sean felices!

Que nadie engañe o desprecie  
A su semejante en ningún lugar;  
Que nadie desee el mal al otro  
Por resentimiento o por odio.

Así como con su propia vida  
Una madre protege del mal  
A su propio hijo, su único hijo,  
Desarrolla un corazón ilimitado  
Hacia todos los seres.

Cultiva una mente de amor ilimitado  
A través de todo el universo,  
En toda su altura, profundidad y extensión,  
Amor que no encuentra obstáculos  
Y está más allá del odio o la enemistad.

Ya sea parado, caminando, sentado o acostado,  
Siempre que estés despierto,  
Practica esta vigilancia con todas tus fuerzas:  
Éste es considerado el Estado Divino aquí.

Ya no sosteniendo creencias erróneas,  
Con virtud y visión de lo fundamental,  
Y habiendo superado todo deseo sensual,  
Nunca de un útero uno vuelve a nacer.