

EL METTA SUTRA

Que todos los seres sintientes seamos capaces y probos, rectos, de lengua cortés y sin orgullo.

Que estemos contentos y de apoyo fácil, libres de carga, y sus sentidos en calma.

Que seamos sabios, no arrogantes y sin deseos por los bienes de los otros.

Que seamos incapaces de hacer algo malo o que los sabios podrían reprobarnos.

Que todos sean felices. (Con verdadera felicidad).

Que vivamos en seguridad y regocijo.

Que seamos felices todos los seres vivos, tanto débiles como fuertes, altos y robustos, de talla media o pequeña, presentes o no presentes, próximos o distantes, nacidos o por nacer

Que nadie defraude a otro o desprecie a un ser en cualquier estado.

No permitamos que la rabia o el odio te haga desear el mal para otro.

Como una madre vela por su hijo único, dispuesta a perder su propia vida para proteger a su hijo, así, con corazón desprendido, se debe cuidar los seres vivos, inundando el mundo entero con una bondad y amor que venzan todos los obstáculos.

De pie o andando, sentado o echado, durante todas nuestras horas de paseo, debe recordarse conscientemente a este corazón y su forma de vivir que es la mejor en el mundo. (ser humano)

Sin ataduras con la especulación, las propias miras, y deseos, con una clara visión, no entraremos más en el ciclo del sufrimiento.