

Dharma Centre



Buddha Gautama dando el primer Giro del Dharma “Las Cuatro Nobles Verdades” en Bodh Gaya a sus compañeros ascetas.

METTA SUTTA

1. Yassanubhavato yakkha,
neva dassenti bhisanam;
yamhi ceva-nuyunjanto,
rattindivam-atandito.

2. Sukham supatisutto ca,
papam kinci na passati;
evamadi gunupetam,
parittam tam bhanama he.

1. Debido al poder del Discurso de la Bondad Amorosa, las deidades no se atreven a revelar ninguna visión terrorífica.

2. Aquel que recite este Paritta con diligencia día y noche, duerme en profundidad y no tiene pesadillas. Vamos a recitar este Paritta, dotado de éstos y otros méritos.

3. Karaniyam-attakusalena,
yanta santam padam abhisamecca;
sakko uju ca suhuju ca,
suvaco cassa mudu anatimani.

3. Aquel que es hábil en prosperidad, que anticipa el logro del estado de paz perfecta (Nibbana), debería actuar de esta forma: debería ser capaz, honrado, perfectamente honrado, obediente, amable y humilde.

4. Santussako ca subharo ca,
appa kicco ca sallahuka vutti;
santindriyo ca nipako ca,
appagabbho kulesva-nanugiddho.

4. Debería sentirse satisfecho, ser fácil de mantener, tener pocos deberes y responsabilidades de supervivencia, los sentidos calmados, ser discreto, no insolente, ni codiciosamente apegado a la familia.

5. Na ca khuddha-macare kinci,
yena vinnu pare upavadeyyum;
sukhino va khemino hontu,
sabbasatta bhavantu sukhitatta.

5. No debería cometer ni siquiera el más mínimo error del que otros hombres sabios puedan culparle. Debe meditar de esta forma: que todos los seres sean felices y estén seguros, que sus corazones estén sanos.

6. Ye keci panabhutatthi,
tasa va thavara va-navasesa;
digha va ye va mahanta,
majjhima rassaka anuka thula.

7. Dittha va ye va adittha,
ye va dure vasanti avidure;
bhuta va sambhavesi va,
sabbasatta bhavantu sukhitatta.

6 & 7. Cualesquiera seres vivos que puedan existir, débiles o fuertes, altos, corpulentos o medios, bajos, pequeños o grandes, visibles o invisibles, viviendo lejos o cerca, nacidos o que van a nacer, que todos los seres, sin excepción alguna, sean felices.

8. Na paro param nikubbetha,
natimannetha katthaci na kanci;
byarosana patighasanna,
nanna mannassa dukkha miccheyya.

8. Que nadie engañe a nadie, que nadie desprecie a ninguna persona en ningún lugar. Qué no desee daño alguno a otro debido a la ira o a la hostilidad.

9. Mata yatha niyamputta-
mayusa ekaputta manurakkhe;
evampi sabbabhutesu;
manasam bhavaye aparimanam

9. Como una madre protegería a su único hijo poniendo en riesgo su propia vida, qué él cultive un corazón infinito hacia todos los seres.

10. Mettanca sabbalokasmi,
manasam bhavaye aparimanam;
uddham adho ca tiriyanca,
asambadham averamasapattam

10. Qué sus pensamientos de amor infinito penetren el mundo entero, arriba, abajo y a través, sin ninguna obstrucción, sin ningún odio, sin ninguna enemistad.

11. Tittham caram nisinno va,
sayano yavatassa vita-middho;
etam satim adhittheyya,
brahma metam vihara-midha-mahu.

11. Ya sea de pie, andando, sentado o tumbado, mientras esté despierto, debe desarrollar su concentración mental. Ésta se dice en esta Dispensación que es la forma de vida más Noble.

12. Ditthinca anupaggamma,
silava dassanena sampanno;
kamesu vinaya gedham,
na hi jatuggabbhaseyya puna-reti.

12. Sin caer en puntos de vista erróneos, siendo virtuoso y estando dotado de visión interna, mediante el descarte del apego a los deseos de los sentidos, él nunca nacerá de nuevo (en este mundo).

Metta Suttam Nitthitam

Aquí concluye el Discurso de la Bondad-Amorosa.