

Metta Sutta

El sutra de l'amor

Com ha d'obrar aquell qui és capaç de fer el que és saludable afí d'aconseguir l'estat d'assossegament, el nirvana? És així:

Ha de ser hàbil, íntegre, sincer i sense orgull, afable, tranquil i molt alegre, fàcilment satisfet i no implicat en excessiva activitat, frugal en la seva manera de viure, amb els sentits en calma, intel·ligent i no agosarat, impertorbable davant les emocions de la multitud, abstenint-se de seguir els camins que els savis censuren, i tenint sempre present aquest pensament:

Que tots els éssers visquin feliços i lliures de tot mal, i que els seus cors tinguin joia en el seu interior!

Tot el que existeix amb alè de vida, tant si són éssers fràgils com forts, sense excepció, siguin alts o baixos o d'estatura mitjana; siguin grans, petits o grossos; visibles o invisibles; si viuen lluny o a prop, els que són aquí, els que cerquen l'existència:

Que tots els éssers tinguin joia en el seu interior!

Que ningú sigui la ruïna d'un altre, ni menyspreï un altre de cap manera ni en cap lloc; que mútuament no es desitgin cap mal, per causa de la provocació o de l'enemistat.

Tal com una mare estima i protegeix el seu fill, el seu únic fill, fins arriscant la seva pròpia vida, així cal que es cultivi aquest amor il·limitat per tots els éssers que poblen l'univers sencer. Estenent-lo amb una consciència sublim, cap amunt i cap avall, a través del món, amb serenor, lliure d'odi i d'enemistat, mentre estàs dempeus, mentre estàs assegut o ajagut, cal que estiguis absorbt en aquesta atenció, diuen que aquí hi ha una mansió suprema.