



Karaniya Metta Sutta: Buena Voluntad

de Thanissaro Bhikkhu

Buddha Soto Zen es una organización ubicada en Hialeah, Florida. Entre sus objetivos está el traducir al español las enseñanzas del Eminentísimo Patriarca Eihei Dōgen y otros textos Budistas o comentarios hechos por prominentes autores budistas.

Las traducciones que ofrecemos están a disposición del público para ser descargadas **gratuitamente** a través de nuestra web. Este es nuestro modo de practicar *dhamma dana*; dar generosamente el Dharma a todos aquellos interesados en el estudio y práctica de la meditación y las maravillosas enseñanzas del Buda.

www.buddhasotozen.org

Karaniya Metta Sutta: Buena voluntad

traducido del Pali por

Thanissaro Bhikkhu

Buddha Soto Zen-Traducciones

www.buddhasotozen.org

Esto es lo que debe alcanzar aquel que es sensato en sus objetivos

que quiere penetrar el estado de paz:

ser capaz, recto y franco,

fácil de instruir, gentil y no vanidoso,

contento y fácil de apoyar,

con pocos deberes, vivir sobriamente,

con aptitudes pacíficas, magistral,

moderado y sin codiciar seguidores.

No hace la más mínima cosa

que más tarde sería censurada por el sabio.

Piensa: felices, tranquilos,

que todos los seres sean profundamente felices.

Cualquiera que sean los seres,

débiles o fuertes, sin excepción,

largos, grandes,

medianos, pequeños,

sutiles, evidentes,

visibles e invisibles,
cercanos y lejanos,
nacidos y en busca de nacimiento:
que todos los seres sean profundamente felices.

Que nadie engañe a otro
o desprecie a nadie en ningún lugar,
o que por ira o mal humor desee el sufrimiento de otro.

Como una madre que arriesgaría su vida
para proteger a su hijo, su único hijo,
del mismo modo debe uno cultivar un corazón ilimitado
con respecto a todos los seres.

Con buena voluntad hacia el cosmos entero,
cultivar un corazón sin límites:
arriba, abajo y alrededor,
sin obstáculos, sin enemistad u odio.

Ya sea de pie, caminando,
sentado o acostado,

mientras uno esté alerta,
uno debe estar resuelto a mantener esta conciencia plena.

Esto se llama la morada sublime del aquí y ahora.

Sin ser influenciado por conceptos,

pero virtuoso y dotado de la visión profunda,

abandonado el deseo de placeres sensuales,

uno nunca más

yacerá en una matriz.

Traducción: © 2012 Buddha Soto Zen. Traducido por Arturo X. Sanchez.

Original: © 2004 Thanissaro Bhikkhu. “Karaniya Metta Sutta: Good Will.” (Snp 1.8). Access to Insight Edition, © 2004-2012.

Uso: Se puede copiar, reproducir en otro formato, imprimir, publicar y distribuir esta traducción al español a través de cualquier medio siempre que: (1) se ofrezca lo descrito *gratis* solamente; (2) se indique claramente que todo trabajo derivado de éste, incluyendo traducciones, proviene de esta fuente y (3) se incluya el texto completo de esta autorización en cualquiera de los productos derivados de esta traducción. En todo lo demás los derechos sobre la traducción en español están reservados.