

SUTRA.

# Sutra del Amor.

---

Metta Sutta.

Trad. UPASAKA LOSANG GYATSO.



# Sutra del Amor.

---

*(Metta Sutta)*

Esto he oído.

En una ocasión el Bendito estaba viviendo cerca de Savatthi, en Jetavana, en el monasterio de Anathapindika. Entonces Él se dirigió a los monjes diciendo: "¡Monjes!"

Ellos respondieron: "Venerable Señor"

El Bendito entonces habló lo siguiente:

*"Monjes, se han de esperar once ventajas del corazón liberado por familiarizarse con los pensamientos de amor desinteresado (Metta, maitri), por el cultivo del amor desinteresado, por el constante incremento de estos pensamientos, por el tener al amor desinteresado como un vehículo de expresión, y también como algo que ha de ser atesorado, por vivir de acuerdo con estos pensamientos, por poner estas ideas en práctica, y por establecerlas.*

*¿Cuáles son las once?*

- 1) El duerme plácidamente*
- 2) Se despierta plácidamente*
- 3) No hay malos sueños.*
- 4) Es querido para los humanos*
- 5) Es querido para los no humanos*
- 6) Los dioses lo protegen*
- 7) El fuego, el veneno, y la espada no pueden tocarlo.*
- 8) Su mente puede concentrarse rápidamente.*
- 9) Su semblante es sereno.*
- 10) Muere sin tener confusión en su mente.*
- 11) Si no llega a obtener el estado de Arhat aquí y ahora, renacerá en el mundo de Brahma.*

*Estas once ventajas, monjes, se han de esperar del corazón liberado por familiarizarse con los pensamientos de amor desinteresado, por cultivar el amor desinteresado, por aumentar constantemente estos pensamientos, por tener al amor desinteresado como un vehículo de expresión, y también como algo que ha de ser atesorado, por vivir de acuerdo con estos pensamientos, por poner estas ideas en práctica, y por establecerlas"*

Así dijo el Bendito. Y todos aquellos monjes se regocijaron con las palabras del Bendito.

***Traducido del Pali por Piyadassi Thera.***

Trad. al castellano por el ignorante y falto de devoción upasaka Losang Gyatso.