

AMOR UNIVERSAL

Metta-sutta

Aquele que é versado no bem e deseja alcançar o estado de Serenidade, deve agir (assim):

- Ser capaz, íntegro, perfeitamente íntegro, condescendente, gentil e humilde.
- Estar satisfeito com o que tem, com poucas necessidades, com poucas obrigações, com (modo de) vida simples, contido, discreto, sem insolência e sem estar avidamente apegado a parentescos.
- Não cometer qualquer erro, por pequeno que seja, que possa levar o homem sábio a censurá-lo.

Para tanto, deve cultivar os seus pensamentos assim:

- Possam todos os seres ser felizes e estar em segurança; possam as suas mentes estar satisfeitas.
- Quaisquer que sejam os seres vivos - fracos ou fortes, compridos (ou altos), robustos ou medianos, baixos, pequenos ou grandes, visíveis ou não visíveis, vivendo longe ou perto, já nascidos ou ainda por nascer -, possam todos eles, sem exceção, ter uma mente feliz!
- Que ninguém engane ou despreze outro, quem quer que ele seja, onde quer que esteja. Em estado de ira ou animosidade, que ninguém deseje qualquer prejuízo a outro.
- Tal como uma mãe protege o seu filho único, até mesmo com risco da própria vida, assim possamos cultivar um ilimitado coração em relação a todos os seres.
- Possam os nossos pensamentos de ilimitado amor impregnar o mundo inteiro - acima, abaixo e através - sem qualquer obstrução, sem qualquer aversão, sem qualquer inimizade.
- Quer estejamos de pé, a andar, sentados ou deitados, enquanto estivermos acordados devemos manter sempre esta postura em mente. Este é, dizem, o Estado Sublime nesta vida.
- Sem cair em errôneas percepções, sendo virtuosos e dotados da Visão Interior, pomos fim ao apego pelos desejos sensoriais. Em verdade, tal homem não voltará a entrar num ventre materno.

(Suttanipata, I. 8)