

Prefacio

Aunque hay varios libros sobre metta [un término que se ha traducido como amor incondicional, amor universal o bondad amorosa], este se basa fundamentalmente en el famoso *Karaniya Metta Sutta* o *Metta Sutta* (*Discurso sobre el amor incondicional*), el más recitado de todos los discursos del Buda en los países en los que se practica el budismo Theravada. Y, como nosotros solemos recitar este discurso en pali, nos ha parecido adecuado escribir un libro que explicase su significado a quienes no están familiarizados con ese idioma.

Estoy muy agradecido a Judy Larson y Gyula Nagy por su generosa ayuda en la elaboración de este libro, y a Wisdom Publications por haber hecho posible que este libro llegue al público interesado en el cultivo de la meditación del amor incondicional. Por último –aunque no, por ello, menos importante–, quiero dar también las gracias a Josh Bartok, Arnie Kotler y Brianna Quick por el resultado final obtenido.

Con metta,

BHANTE GUNARATANA

Bhavana Society Forest, monasterio y centro de meditación