

# Charts of the Four Sublime States Mind and Heart (*brahmavihâra dhamma*)

## **Mettâ** (*universal and unconditional love accompanied by all good wishes for self and other*)

Its *characteristic* is the wish to render selfless services to all beings.

Its *function* is to fulfill and satisfy their needs, as well as to bring needed welfare and benefit to them all.

Its *objective* is the overcoming and eradicating of all the hurt and hating feelings.

Its *manifestation/materialization* is the sharing and sustaining of an authentically optimistic view of prosperity, wellness, and happiness for all beings that walk, crawl, or creep on Earth.

**All beings with no exception are the objects for mettâ.**

## **Karunâ** (*compassion, empathy, restored action, kindheartedness, and compassionate bond*)

Those in pains, in troubles/difficulties, in suffering, in need, and in the helpless and hopeless state, are the objects for karunâ.

## **Muditâ** (*empathetic joy over the success of others*)

Obviously all those who are successful either in life or in work, be it material or spiritual, are the objects for muditâ.

## **Upekkhâ** (*equanimity, rectitude, impartiality, unconditional acceptance of equality and the basic human rights, as well as the emotional and mental equilibrium/even-mindedness*)

All human beings without discrimination are the objects for upekkhâ.

# Los cuatro estados sublimes de la mente y el corazón (brahmavihâra dhamma)

## **Mettâ** (*Amor universal e incondicional, acompañado de todos los buenos deseos para uno mismo y para los demás*)

Su característica es el deseo de prestar servicios desinteresados a todos los seres.

Su función es saciar y satisfacer sus necesidades, así como brindarles el bienestar y el beneficio necesarios para todos.

Su objetivo es superar y erradicar todos los sentimientos de dolor y odio.

Su manifestación / materialización es compartir y mantener una visión auténticamente optimista de prosperidad, bienestar, y felicidad para todos los seres que caminan, gatean o se arrastran en la Tierra.

**Mettâ es para todos los seres sin excepción.**

## **Karunâ** (*compasión, empatía, acción restaurada, bondad y vínculo compasivo*)

*Karunâ es para aquellos que están con dolores, en problemas / dificultades, en sufrimiento, en necesidad y en el estado de impotencia y desesperanza.*

## **Muditâ** (*alegría empática sobre el éxito de los demás*)

*Muditâ es, obviamente, para todos aquellos que tienen éxito, ya sea en la vida o en el trabajo, ya sea material o espiritual.*

## **Upekkhâ** (*ecuanimidad, rectitud, imparcialidad, aceptación incondicional de la igualdad y los derechos humanos básicos, así como el equilibrio emocional y mental.*)

*Upekkhâ es para todos los seres humanos sin discriminación.*