

METTĀ SUTTA

Parole del Buddha sul tema dell'amore universale

Questo dovrebbe fare
chi pratica il bene
e conosce il sentiero della pace:
essere abile e retto,
chiaro nel parlare,
gentile e non vanitoso,
contento e facilmente appagato;
non oppresso da impegni e di modi frugali,
calmo e discreto, non altero o esigente;
incapace di fare
ciò che il saggio poi disapprova
ciò che il saggio poi disapprova.

Che tutti gli esseri
vivano felice e sicuri:
tutti, chiunque essi siano,
tutti, chiunque essi siano.
Deboli o forti
grandi o possenti,
alti, medi o bassi,
visibili e non visibili,
vicini e lontani
nati o non nati.

Che tutti gli esseri vivano felici!
Che tutti gli esseri vivano felici!

Che nessuno inganni l'altro
né lo disprezzi
né con odio o ira
desideri il suo male.

Come una madre
protegge con la sua vita
suo figlio, il suo unico figlio
così, con cuore aperto,
si abbia cura di ogni essere,
irradiando amore
sull'universo intero,
irradiando amore
sull'universo intero;
in alto verso il cielo
in basso verso gli abissi,
in ogni luogo, senza limitazioni,
liberi da odio e rancore.

Fermi o camminando,
seduti o distesi,
esenti da torpore,
sostenendo la pratica di *mettā*;
questa è la sublime dimora,
questa è la sublime dimora.

Il puro di cuore,
non legato ad opinioni,
dotato di chiara visione,
liberato da brame sensuali,
non tornerà a nascere in questo mondo,
non tornerà a nascere in questo mondo.

Brahmavihāra = Dimora divina (stato mentale sublime).

Mettā = Amore universale, benevolenza *Karunā* = Compassione

Muditā = Gioia compartecipe *Upekkhā* = Equanimità