

DIMORE DIVINE. BRAHMAVIHĀRA

Brahmavihāra, Dimore «divine» non significa che siano luoghi o condizioni appartenenti agli dei, ma luoghi nei quali gli uomini sono nella loro dignità autentica, cioè liberi dagli attaccamenti che condizionano le relazioni quotidiane: questi stati non sono altro che le qualità originarie e fondamentali della persona

1. 慈, cí (मेत्ता, Mettā, मैत्री, Maitrī) **BENEVOLENZA**. Un cuore 心 che genera una vegetazione rigogliosa, ospitale 茲
2. 悲, bēi (करुणा : Karuṇā) **COMPASSIONE**. Un cuore 心 che fa spazio al dolore altrui, custodisce e protegge 非
3. 喜, xǐ (मुदिता, Muditā) **GIOIA COMPARTECIPE**
4. 捨, shě (रूपेकया, Upekkhā) **EQUANIMITÀ**

Mantra / Invocazione/ Giaculatoria

Benevolenza:

Io sono / luce e profumo

Compassione:

Fragranza / che profuma e rallegra

Luce / che riscalda e conforta

Gioia compartecipe

La tua gioia / mi illumina e mi rallegra

Equanimità

*Possa avere il coraggio / di cambiare le cose che
posso cambiare*

*Possa avere la pazienza / di accettare le cose che
non posso cambiare*

*Possa avere la saggezza / di comprenderne la
differenza*

Scuola di Meditazione Sardegna

Meditazione d'amore

(rielaborazione di THICH NHAT HANH)

Che io possa essere pieno di pace, felice e leggero nel corpo e nella mente

Che lui/lei possa essere pieno/a di pace, felice e leggero/a nel corpo e nella mente

Che loro possano essere pieni di pace, felici e leggeri nel corpo e nella mente

Che io possa essere al sicuro da ogni pericolo

Che lui/lei possa essere al sicuro da ogni pericolo

Che loro possano essere al sicuro da ogni pericolo

Che io possa essere libero da rabbia, afflizioni, paura e ansia

Che lui/lei possa essere libero/a da rabbia, afflizioni, paura e ansia

Che loro possano essere liberi da rabbia, afflizioni, paura e ansia

I sei passi del *mettā bhāvanā* sono coltivare amore e benevolenza verso:

1. Se stessi
2. Un buon amico
3. Una persona *neutrale*
4. Una persona *difficile*
5. Tutti quattro i precedenti
6. Gradualmente, l'intero universo

KAMALASHILA, *Meditation: The Buddhist Art of Tranquility and Insight*, Windhorse Publications, Birmingham 1996, p.25-26.

Brahmavihāra e Patañjali Yoga Sūtra

“Nella vita di ogni giorno incontriamo persone più felici e persone più infelici di noi.

Alcuni ci fanno del bene, altri ci danneggiano.

Qualunque sia il nostro normale comportamento nei confronti degli altri e delle loro azioni,

se riusciamo a provare gioia per chi è più fortunato di noi e a provare compassione per chi è più sfortunato,

se riusciamo a essere contenti per le cose buone e a non essere toccati dalle cose cattive,

la nostra mente sarà in pace”.

DESIKACHAR T. K.V., *Il cuore dello yoga. Lo sviluppo di una pratica personale*, Ubaldini Astrolabio, Roma 1997, pag. 181.

Patañjali Yoga Sūtra

Sūtra I,33

1.33. मैत्री करुणा मुदितोपेक्षाणां सुखदुःख पुण्यापुण्यविषयाणां भावनातः चित्तप्रसादनम्

maitrī karuṇā mudito-pēkṣāṇām-sukha-duḥkha puṇya-apuṇya-viṣayāṇām bhāvanātaḥ citta-prasādanam

PRABHAVANANDA: La calma indisturbata della mente si ottiene coltivando l'amicizia per colui che è felice, compassione per colui che è infelice, gioia per colui che è virtuoso e indifferenza per colui che è malvagio.

SWARUPATMA: La purificazione della coscienza si ottiene coltivando l'amicizia, la compassione, la gioia, l'indifferenza, nei riguardi del piacere e del dolore, della virtù e del vizio.