

## 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 (मेता, 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 (उपेक्खा, 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*

## METTĀ BHĀVANĀ

### Meditazione della Benevolenza

(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*, Uboldini Astrolabio, Roma 1997, pag. 181.**

### Patañjali Yoga Sūtra

Sūtra I,33

1.33. मैत्री करुणा मुदितोपेक्षाणांसुखदुःख पुण्यापुण्यविषयाणां भावनातः चित्तप्रसादनम्

*maitrī karuṇā muditā upekṣāṇāṃ sukha duḥkha puṇya apuṇya viṣayāṇāṃ bhāvanātaḥ cittaprasādanam*

**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.

« Con il bene acquisito, compiendo tutto ciò come descritto,

possa io lenire le sofferenze di ogni essere vivente.

Possa io essere la medicina per il malato.

Possa io essere e medico e infermiere finché la malattia non torni più.

Possa io allontanare la pena della fame e della sete con piogge di cibo e bevande.

Possa diventare io bevanda e cibo nei periodi di carestia.

Possa io essere un tesoro inesauribile per gli esseri impoveriti.

Possa io servirli con molteplici offerte.

Ecco abbandono senza rimpianto

i miei corpi, i miei piaceri e i miei beni acquisiti in tutti (e tre) i tempi

per realizzare il bene per ogni essere »

ŚĀNTIDEVA (685?- 763? d. C, India) *Bodhicaryāvatāra* III, 6-10