

L'amore universale

Ecco una delle pagine più belle assegnate dalla tradizione al Buddha. È la sua indicazione su come nutrire un vero amore universale.

Questo sarà fatto da colui che ha come scopo il bene avendo ottenuto la condizione di pace:

Sia capace, retto, e risoluto, gentile e non presuntuoso, contenuto e integro, con pochi doveri, vivendo leggermente,

con facoltà pacate, maturo, modesto e senza avidità.

Non faccia azioni negative che i saggi biasimano.

Pensi: Possano tutti gli esseri essere felici ed in pace.

Qualsiasi essere, debole o forte, lungo, grande, medio, corto, sottile, corpulento, visibile e non visibile, vicino e lontano, nato o in procinto di nascere: Possano tutti gli esseri essere felici ed in pace.

Che nessuno inganni l'altro o lo disprezzi, o attraverso la rabbia o l'odio desideri la sofferenza per un altro.

Come una madre rischierebbe la sua vita per proteggere il suo bambino, il suo unico bambino così si dovrebbe coltivare un cuore illimitato con riguardo a tutti gli esseri.

Con buona volontà per il cosmo intero, si coltivi un cuore illimitato: Senza odio, stando in piedi, camminando sedendo, o riposando, sempre con piena presenza mentale, pienamente consapevoli. Questo è detto lo stato sublime nel qui ed ora. Non preso da false teorie, ma virtuoso e completo, eliminando il desiderio per i piaceri sensuali, uno mai più rinacerà in grembo materno. ■

SUTTA NIPATA 1.8, Karaniya Metta Sutta

Da <http://www.canonepali.net/snp/snp1-8.htm>

Trad. in inglese dalla versione Pâli di Thanissaro Bhikkhu PTS: Sn 143-152

Trad. in italiano da Enzo Alfano.

**Coltivare
un cuore
illimitato
con riguardo
a tutti gli
esseri**

