

Discorso sulla benevolenza - Sutta Nipata 1.8

Ecco cosa dovrebbe fare
chi pratica bene e conosce la via della pace:
essere abile, onesto e schietto
trattabile, semplice e modesto

contento e con poche pretese
non indaffarato o insaziabile
tranquillo e discreto
non sfacciato o invadente

e non far nulla che una persona saggia disapproverebbe
[pensando] “Felici e al sicuro, che tutti gli esseri stiano bene!”

Che tutte le creature - nessuna esclusa
fragili o forti, alte o possenti, medie, basse, minute o grosse
visibili o invisibili, vicine o lontane
nate o in procinto di nascere - che tutti gli esseri stiano bene!

Che nessuno inganni l'altro
o disprezzi qualcuno in qualunque stato
né per ira o per avversione
ci si voglia male a vicenda.

Come una madre che ha un solo figlio
protegge il figlio a qualunque costo
così nei confronti di tutti gli esseri
si coltivi una mente illimitata.

Si coltivi verso il mondo intero
illimitata benevolenza:
in alto, in basso e in orizzontale
senza barriere, avversari o nemici.

In piedi o camminando
seduti o distesi ma non assopiti
si sostenga questa consapevolezza:
così si ‘dimora con il divino’ qui e ora.

[Chi non si attacca alle opinioni, ha integrità morale e una visione chiara,
libero dalla sete di piacevoli esperienze sensoriali non rinasce da un grembo].

Sutta Nipāta 1.8 *Karaṇīya mettāsutta*

Karaṇīyam atthakusalena
Yan-tam santaṃ padaṃ abhisamecca
Sakko ujū ca suhujū ca
Sūvaco cassa mudu anatimānī.

Santussako ca subharo ca
Appakicco ca sallahukavutti
Santindriyo ca nipako ca
Appagabbho kulesu ananugiddho.

Na ca khuddaṃ samācare kiñci
Yena viññū pare upavadeyyuṃ
Sukhino va khemino hontu
Sabbesattā bhavantu sukhitattā.

Ye keci pāṇabhūt'atthi
Tasā vā thāvarā vā anavasesā
Dīghā vā ye mahantā vā
Majjhimā rassakā aṇukathulā.

Diṭṭhā vā ye ca adiṭṭhā
Ye ca dūre vasanti avidūre
Bhūtā va sambhavesī vā
Sabbe sattā bhavantu sukhitattā.

Na paro paraṃ nikubbetha
Nātimaññetha katthaci naṃ kiñci
Byārosanā paṭighasañña
Nāññamaññassa dukkhamiccheyya.

Mātā yathā niyaṃputtaṃ
āyusā ekaputtamanurakkhe
Evam'pi sabbabhūtesu
Mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ.

Mettañca sabbalokasmin
Mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ
Uddhaṃ adho ca tiriyañca
Asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ.

Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno vā
Sayāno yāvatāssa vītamiddho
Etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya
Brahmameṭaṃ vihāramidhamāhu.

Diṭṭhiñca anupaggaṃ
Sīlavā dāssanena sampanno
Kāmesu vineyya gedhaṃ
Na hi jātuggabbhaseyyaṃ punareti'ti.