

## METTĀ PĀRAMĪ: LA BENEVOLENZA

*Mettā* ricorre nei Discorsi antichi soprattutto nel contesto dei quattro *brahmavihāra* (è il primo della serie). L'etimologia del termine rimanda a *mitra* (amico), malgrado ciò viene spesso reso con 'gentilezza amorevole', espressione a mio avviso un po' fuorviante e probabilmente dovuta a una traduzione letterale di 'loving-kindness', neologismo introdotto dall'inglese buddhista.

Personalmente preferisco l'italiano 'bontà', 'benevolenza', 'amicizia' o il cristiano 'carità' e in generale espressioni che additano una buona o positiva disposizione di spirito verso ciò che vive e sente (accoglienza, accettazione, protezione ecc.). Anche l'espressione 'gentilezza', che pure è diffusa in senso 'meditativo-buddhista', se guardiamo al dizionario italiano [http://www.grandidizionari.it/Dizionario\\_Italiano/parola/G/gentilezza.aspx?query=gentilezza](http://www.grandidizionari.it/Dizionario_Italiano/parola/G/gentilezza.aspx?query=gentilezza) si riferisce a qualità più formali che contenutistiche che non colgono il punto, o non lo colgono interamente. Si può avere un animo delicato e modi squisiti, essere cortesi e soavi ma conservare intatte le proprie avversioni, preferenze, pregiudizi, critiche, paure e chiusure verso il modo di essere di individui, gruppi, classi di esseri, ecc.

La perfezione della benevolenza è coltivare ed esprimere una disposizione di base della mente che tende all'amicizia, non all'inimicizia, al sospetto, all'estraneità o all'indifferenza - senza preclusioni, attaccamenti o favoritismi. Un "pensiero di benevolenza" nei testi pali è l'opposto del "pensiero malevolo"; nell'ottuplice sentiero è una delle tre *sammā sankappā* (retti proposti, buone intenzioni o attitudini).

*Mettā* ha il potere di liberare la mente dall'avversione e dalla paura, di 'vedere il bello nel brutto' e di far sbollire gli eccessi, le passioni, l'attaccamento alle opinioni; è protettiva, curativa, rigenerante, rinfrescante e calmante. Aiuta la concentrazione (*samādhi*) in generale; specificamente, può essere presa come base per sviluppare uno stato di concentrazione profonda ed espansione illimitata della coscienza (*appamanā*) che può fungere da supporto per la riflessione in termini di condizionalità e la liberazione (ricoprendo essenzialmente lo stesso ruolo dei *jhāna*).

In *Compassion and Emptiness in Early Buddhist Meditation* (Windhorse, 2015, pp. 28 segg.) Bhikkhu Anālayo offre un'accurata ricognizione del significato e della pratica di *mettā* nei testi antichi, sottolineando i punti di differenza rispetto a quanto è giunto fino ai nostri giorni attraverso le tradizioni posteriori (commentari theravāda, scuole mahāyāna, ecc.) Rimando dunque alla lettura di quella sezione del testo chi è interessato ad approfondire l'argomento.

<https://letziabaglionidotcom.files.wordpress.com/2018/05/compassionemptiness.pdf>

Qui mi limito a riassumere alcune conclusioni dell'Autore:

- Nei discorsi antichi *mettā* non sembra riferirsi ai sentimenti di una madre per il figlio, contrariamente a quanto troviamo, ad esempio, nel *Visuddhimagga*. Amore e affetto vengono designati nei *sutta* da altri termini come *ape(k)khā*, *pema*, o *piya*. Da alcuni passi emerge una sottile distinzione fra aver caro qualcuno e essere 'buoni' (*kusala*) con qualcuno.
- Il famoso verso del *Mettā Sutta* che sembra alludere all'amore di una madre per il figlio unico si può meglio intendere come segue: "Così come una madre che ha un solo figlio lo proteggerebbe con la propria vita, dobbiamo coltivare una mente illimitata verso tutti gli esseri viventi". La similitudine non riguarda il sentimento della madre, ma la qualità protettiva della benevolenza e la sollecitudine nel coltivare questa qualità.
- Secondo i testi antichi (e aggiungo: nelle tradizioni dei monaci della foresta) la benevolenza protegge da animali aggressivi o velenosi, li rende amici o inoffensivi.
- L'accento non è sull'intensità del sentimento, ma sulla qualità di non-attaccamento, di disinteresse personale, di altruismo.

- E' un ingrediente essenziale dello spirito di cordialità, comunità, cooperazione e solidarietà fra pari. Saper convivere armoniosamente e collaborare a uno scopo comune richiede *mettā*
- Si coltiva con pensieri, parole e azioni. E' il terreno di cultura dove può sorgere la compassione
- La meditazione di benevolenza si sviluppa come un'irradiazione illimitata verso tutte le direzioni dello spazio (e ciò che contengono); non vi è distinzione fra sé e gli altri, né si incentra su singoli individui o gruppi di esseri (questa forma di meditazione si trova in fonti sostanzialmente più tarde)