

## MEDITAZIONE DEL 26-01-2023

Dalla tradizione Buddista: Suttanipata

Il saggio che ricerca il bene ed ha raggiunto la pace, sia laborioso, onesto, docile, dolce, umile, piacevolmente contento.

Non si lasci travolgere dagli affari, non sopporti l'onere della ricchezza, domini i sensi, sia saggio, umile, distaccato dalla famiglia.

Non compia nulla di meschino e di riprovevole. Tutti gli esseri siano felici, tutti abbiano gioia e protezione.

Ogni essere vivente, debole o forte, grande o piccolo, visibile o invisibile, vicino o lontano, nato o da nascere, possa essere felice.

Nessuno inganni, disprezzi alcun essere, nessuno per collera o rancore auguri il male ad un altro. Come madre che veglia e protegge il figlio anche a rischio della sua vita, la mente liberata dai limiti ama ogni creatura vivente.

Ama l'universo intero, quello superiore, quello inferiore e quello che lo attornia, senza barriere, con attenzione benevola ed instancabile.

Fermo o in cammino, seduto o sdraiato, alimenta questo pensiero: ciò è chiamato la perfetta maniera di vivere.

Abbandonando le false valutazioni, avendo una visione profonda, virtuoso, libero dai desideri dei sensi, il perfetto non conoscerà più le rinascite.