

De 4 brahmavihara's, YSP I:33

Brahmavihara = verblijfplaats van Brahma

De 4 brahmavihara's zijn:

- maitrī = vriendelijkheid
- karuṇā = mededogen
- mudita = blijheid, vreugde
- upekṣa = gelijkmoedigheid

Patanjali gebruikt deze brahmavihara's in de context van het stabiliseren van de geest.

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम्॥३३॥

Maitrikaruṇāmuditopekṣāṇām sukhaduḥkhaṇyāpunyaviṣayāṇām bhāvanātaścittaprasādanam||33||

Zin met woorden gescheiden:

Maitrī karuṇā mudita upekṣāṇām sukha dukha punya apunya viṣhyayānām bhāvanātas citta prasādanam.

maitrī	= vriendelijkheid
karuṇā	= mededogen
mudita	= blijheid, vreugde
upekṣa	= gelijkmoedigheid
sukha	= geluk
dukha	= ellende
punya	= deugd
apunya	= ondeugd
viṣhyayānām	= op de gebieden van
bhāvanātas	= gevoelens
citta	= diepe bewustzijn
prasādanam	= zuivering

Vertaling:

In de omgang met mensen houd je je geest zuiver door gevoelens van vriendelijkheid op te roepen jegens hen die geluk ervaren, mededogen jegens hen die ellende ervaren, blijheid jegens hen die goede daden doen en gelijkmoedigheid jegens hen die slechte daden doen.