

# Gratitudine per i genitori (I parte)

Ajahn Sumedho

[versione originale in amaravati.org](http://amaravati.org)

---

Cinque sono i modi in cui si dovrebbero trattare i propri genitori:

Avendomi mantenuto, li manterrò.

Mi adopererò per assolvere i loro compiti.

Terrò alto l'onore e la tradizione della mia famiglia.

Sarò all'altezza del mio retaggio.

Farò offerte dedicandogli la virtù della mia pratica quando non ci saranno più.

*Sigalaka Sutta: Digha Nikaya 31.*

*Queste parole del Buddha esprimono in termini di rispetto, i sentimenti di lealtà e gratitudine che una persona dalla mente pura dovrebbe avere verso i propri genitori.*

*Che non succeda sempre così è una triste conseguenza dovuta sia alla qualità dei nostri genitori che alla negligenza degli individui e della società verso queste importanti e influenti figure. Anche come adulti molto spesso reagiamo alle situazioni in modi che sono direttamente imputabili all'educazione familiare, in bene o in male. Questo è un aspetto da riconoscere ed esplorare.*

*Il testo seguente è stato redatto da un discorso dato da Ajahn Sumedo ad Amaravati nell'ottobre 1994, in un giorno che la comunità singalese aveva chiesto fosse dedicato al ricordo dei genitori.*

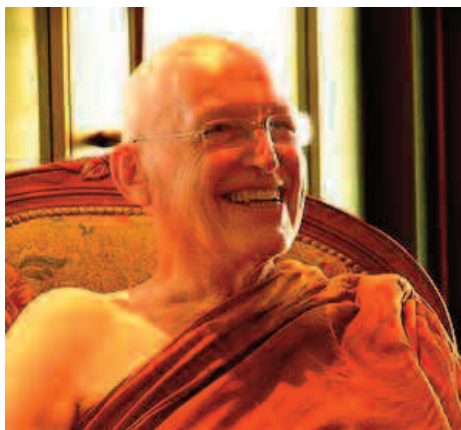
*Questa pubblicazione è stata resa possibile grazie al finanziamento di una buddhista inglese che ha dedicato questo atto di generosità a suo figlio scomparso prematuramente.*

*Che quest'atto di generosità possa farle scaturire gioia e leggerezza nel cuor*

\* \* \*

Amaravati, di nuovo un giorno speciale, di buon auspicio.

Questa mattina molti di voi erano qui per l'offerta tradizionale e la speciale dedica ai nostri genitori, per quelli che sono scomparsi come per quelli che sono in vita. Oggi prendiamo in considerazione *kataññu kataveti* che è la parola pāli per gratitudine. La gratitudine è una risposta positiva alla vita, nello sviluppare *kataññu* deliberatamente portiamo la consapevolezza agli atti di bontà che abbiamo ricevuto nella nostra vita; quindi specialmente in questo giorno ricordiamo la bontà dei nostri genitori e la contem-



pliamo. Non ci soffermiamo su quello che hanno fatto di sbagliato ma deliberatamente scegliamo di ricordare la bontà e la gentilezza che hanno avuto per noi, anche se in qualche caso la generosità non sempre potrebbe esserci stata. Questo è il giorno dell'anno per ricordare i nostri genitori con gratitudine e rammentare tutte le cose buone che hanno fatto per noi.

Una vita senza *kataññu* è una vita senza gioia, se non abbiamo nulla di cui essere grati la nostra vita è una pianura desolata. Riflettete, se la vita è una continua lamentela sulle

ingiustizie e slealtà che abbiamo ricevuto, non ricordiamo nulla di buono che ci è stato fatto e tutto quello che facciamo è ricordare solo le cose cattive, questa sarebbe depressione che non è un problema insolito al giorno d'oggi.

Quando cadiamo in depressione non possiamo ricordare nulla del bene che abbiamo ricevuto, qualcosa si ferma nel cervello ed è impossibile immaginare di poter mai più essere felici, pensiamo che questa infelicità sia per sempre.

Nello Sri Lanka e in tutta l'Asia *kataññu kataveti* è una virtù culturale altamente considerata e coltivata. Essere capaci di prendersi cura e assistere i nostri genitori è considerata una delle grandi benedizioni della vita. Questo è interessante per quelli di noi che hanno origini culturali occidentali perché i valori occidentali sono leggermente differenti.

Molti di noi hanno avuto vite fortunate ma sebbene siamo nati in posti fortunati, potremmo aver la tendenza di dare tutto per scontato. Abbiamo privilegi, benefici e una vita molto migliore di quella che una gran parte della popolazione mondiale potrebbe mai sperare di avere. C'è molto di cui essere grati, molto per cui provare *kataññu* quando vivi in un posto come la Gran Bretagna.

Ripenso a quando ero bambino, al modo in cui i miei genitori hanno dedicato la loro vita per prendersi cura di me e mia sorella, quando ero giovane non lo apprezzavo affatto. Come bambini negli Stati Uniti non ci pensavamo, davamo nostra madre e nostro padre per scontati, non potevamo renderci conto di quello che dovevano sacrificare, di quello che dovevano lasciare per prendersi cura di noi. È solo quando siamo più adulti e abbiamo abbandonato cose per il bene dei nostri bambini o per il bene di qualcun altro che cominciamo ad apprezzare e provare *kataññu kataveti* per i nostri genitori.

Ripenso a mio padre, era un aspirante artista prima della Depressione del 1929. Quindi nel '29 la crisi arrivò e lui con mia madre persero ogni cosa, lui dovette prendere un lavoro come venditore di scarpe. Mia sorella ed io nascemmo durante la depressione e lui dovette prendersi cura di noi.

Poi la II Guerra Mondiale iniziò ma mio padre era troppo anziano per essere arruolato; voleva comunque appoggiare lo sforzo militare, così divenne un riparatore di navi a New Seattle.

Lavorò in un cantiere navale, non gli piaceva quel lavoro ma era il miglior modo in cui poteva aiutare nella II Guerra Mondiale. Poi dopo la guerra ritornò al suo lavoro di venditore di scarpe e divenne il direttore di un negozio.

Parlandogli quando ero già grande, scoprii che anche quel lavoro non gli era mai veramente piaciuto ma sentiva di essere troppo vecchio per cercare un'altra professione. Il sacrificio delle sue preferenze fu dovuto principalmente per mantenere mia madre, mia sorella e me.

Io ebbi molta più scelta e opportunità migliori. La mia generazione ebbe un'ampia varietà di scelte disponibili, al contrario dei miei genitori che non le ebbero, quelli della loro generazione dovevano guadagnarsi da vivere ed iniziare a lavorare piuttosto giovani.

Ambedue i miei genitori erano molto capaci ma non ebbero l'opportunità di progredire oltre il modo ordinario per guadagnarsi la vita.

Quando ero all'università negli anni '50, era di moda studiare psicologia. In quel momento la tendenza era quella di dare la colpa alla madre per qualsiasi cosa andasse male nella propria vita.

L'attenzione era sulle madri e su quello che avevano fatto per causare ora la *mia* sofferenza, non capivo che la sofferenza era una esperienza naturale in tutti gli esseri umani. Certo mia madre non era perfetta, non era un essere perfettamente illuminato quando mi ebbe, naturalmente c'erano cose che avrebbe potuto migliorare ma generalmente parlando la dedizione, l'impegno, l'amore, la cura c'erano ed erano principalmente diretti a rendere la vita di mio padre, mia sorella e me la più felice possibile, la sua vita era dedicata e chiedeva molto poco per se stessa.

Quindi quando ci ripenso *kataññu*, gratitudine per mia madre e mio padre sorge nella mente. Adesso solo con difficoltà riesco a pen-

sare a qualche loro difetto, cosa che invece succedeva abitualmente quando ero giovane, ora mi sembrano così insignificanti e difficilmente ne ricordo uno.

Se andiamo avanti solo con la forza dell'abitudine e del condizionamento, rimaniamo più o meno bloccati con le abitudini che abbiamo acquisito quando eravamo giovani e queste possono dominare la nostra coscienza quando diventiamo adulti ma quando cresciamo e maturiamo, realizziamo che possiamo sviluppare abilità nel modo in cui pensiamo a noi stessi e nel modo in cui pensiamo agli altri. Il Buddha ci incoraggia a riflettere sulle cose buone ricevute dai nostri genitori, insegnanti, amici e chiunque altro e di farlo intenzionalmente, di coltivarlo e portarlo alla nostra coscienza deliberatamente piuttosto che lasciarlo accadere per caso.

Quando divenni monaco buddhista in Thailandia fui molto fortunato ad incontrare un insegnante, Luang Por Chah, che divenne il catalizzatore della *kataññu* nella mia vita. A quel tempo avevo 33 o 34 anni e devo dire che *kataññu* non era ancora parte della mia esperienza di vita, ero ancora molto ossessionato dal mio *io*, quello che *io* volevo, quello che *io* pensavo. Comunque dopo essermi formato per alcuni anni come monaco buddhista, nel sesto anno circa della vita monastica ebbi un'esperienza toccante che fu veramente l'esperienza di *kataññu kataveti*.

Ero stato buddhista per molti anni prima di incontrare Luang Por Chah. Fui attratto dal buddhismo all'età di 21 anni circa, avevo un forte interesse e fede per il buddhismo e altrettanto un forte interesse per studiarlo e praticarlo ma era ancora fondato sull'idea che *io* lo facevo, *io* lo studiavo, *io* che provavo a praticarlo. Quando divenni monaco c'era ancora questa idea dominante nella mia mente: *io* voglio sbarazzarmi della sofferenza, *io* vo-

glio essere illuminato. Non ero molto interessato agli altri, ai miei genitori o anche a Luang Por Chah con cui stavo vivendo a quel tempo. Era molto carino che *mi* fosse di aiuto (e "grazie"), ma non era una riconoscenza profonda.

C'era presunzione, uno spiacevole tipo di presunzione, avevo l'idea che la vita mi dovesse tutto; quando cresciamo in una situazione di tipo borghese, diamo tutto per scontato. I miei genitori hanno lavorato duro per rendere la mia vita comoda ma pensavo che avrebbero dovuto lavorare ancora più duro, meritavo di più di quello che mi davano. Anche se questo non era un pensiero consapevole, c'era la sottostante attitudine che mi meritavo tutto quello che avevo, era giusto avere tutto ciò, le persone dovevano darmi queste cose, i miei genitori dovevano rendere la mia vita la migliore possibile come io la volevo che fosse. Quindi da quel punto di vista l'insegnamento e la guida erano un dovere di Ajhan Chah!

A volte avevo la presunzione che la mia presenza fosse una grande benedizione e vantaggio per il monastero. Ma di ciò non fui per nulla consapevole fino a quando cominciai a contemplare le cose nella mia mente, e potei vedere questa presunzione, diventare consapevole di questa insensibilità.

Possiamo dare così tanto per scontato, lamentarci che la vita non è così buona, abbondante e privilegiata come potremmo immaginarcela o anche pensare che gli altri stiano molto meglio di noi.

In Thailandia, praticavo con diligenza ed ero determinato nella mia vita monastica. Dopo cinque *vassa*<sup>1</sup> un monaco non è più considerato un novizio e può andarsene per conto proprio. Sentivo che stare con un insegnante era bene, ma volevo andarmene per conto mio, così partii dal nord-est della Thailandia per la Thailandia centrale poi, dopo il

1. il ritiro annuale delle piogge per il Sangha corrispondente alla stagione dei monsoni nel nord India, è chiamato *vassa*. Monaci e monache contano i loro anni nell'Ordine dal numero di *vassa* che hanno completato. Dopo cinque *vassa* la fase preliminare della formazione è generalmente considerata completata, uno/a può essere considerato/a avente la capacità di imparare facendo scelte proprie su dove stare e con chi stare.

vassa, andai in pellegrinaggio in India. Era all'incirca il 1974, decisi di andare come *tudong* <sup>2</sup>bhikkhu, che implica il camminare da un posto all'altro come pratica monastica; qualcuno mi procurò un biglietto da Bangkok per Calcutta, così mi ritrovai a Calcutta con la mia ciotola, la mia veste e siccome non porto soldi, neanche un penny. In Thailandia era stato facile ma in India sembrava che girovagare con la ciotola per la questua del cibo e senza soldi potesse essere alquanto terrificante. Come infatti accadde, i cinque mesi passati in India furono piuttosto avventurosi, ho piacevoli ricordi di quel periodo. La vita di mendicante di cibo riuscì in India, di tutti i paesi lì doveva riuscire perché è dove il Buddha visse ed insegnò.

Era più o meno in questo periodo che cominciai a pensare a Luang Por Chah. La mia mente cominciò a riconoscere la gentilezza che mi aveva ricordato: mi aveva accettato come discepolo, si era preso cura di me, prestato attenzione, dato gli insegnamenti, aiutato in quasi tutti i modi e poi c'era il suo esempio; se vuoi essere un monaco vorresti essere come lui. Era un essere umano completo, un uomo che mi aveva ispirato, qualcuno che volevo emulare; devo dire che non c'erano molti uomini verso i quali provassi quel sentimento. Negli Stati Uniti i prototipi di uomo non mi attraevano molto: John Wayne, il presidente Eisenhower o Richard Nixon non erano uomini che volevo emulare. Alle star del cinema o agli atleti veniva data molta importanza, ma nessuno di loro mi ispirava.

Dunque in Thailandia trovai questo monaco, era molto basso e torreggiavo su di lui; quando eravamo insieme, a volte ciò mi sorprende perché lui aveva una così enorme presenza, nonostante la sua statura sembrava sempre più grande di quanto lo fossi io; era interessante la forza, l'aura di questo uomo piccolo. Ma veramente non pensavo a lui come a un uomo piccolo, pensavo a lui come un uomo enorme e questo a causa della *mettā*

(gentilezza amorevole) nella sua vita. Era un uomo di enorme *mettā*, c'era questo sentimento in lui che attraeva la gente, era come un magnete e tu volevi stargli vicino. Quindi mi ritrovavo ad andare da lui nella sua *kuti* di sera o ogni qualvolta fosse possibile, volevo afferrare ogni opportunità che avessi per stargli intorno. Scoprii che era lo stesso modo in cui il comportamento della maggioranza delle persone si esprimeva: in Thailandia aveva un enorme seguito sia di thailandesi che di occidentali, ciò a causa della sua pratica di *mettā*.

Una volta gli chiesi che cosa ci fosse in lui che attirasse la gente, mi rispose: "Lo chiamo il mio magnete". Era una persona molto affascinante aveva una vitalità, una qualità radiante e quindi le persone gli si accalcavano intorno; usava il suo magnete per attrarre le persone in modo che potesse insegnare il Dhamma; ecco come usava la sua qualità carismatica: non per il suo ego ma per aiutare le persone.

Sentii un grande senso di gratitudine per quello che faceva, che passasse la sua vita impegnandosi con laici e monaci difficili come me, tollerando tutti i nostri problemi auto prodotti; eravamo così ossessionati da noi stessi, dai nostri desideri, i nostri dubbi, le nostre opinioni, i nostri punti di vista. Per essere circondati giorno e notte da persone che sono sempre irritate serve vera *mettā*. Sarebbe potuto andare via in un bel posto tranquillo e condurre una vita tranquilla; ciò era quello che avrei voluto fare a quel tempo, volevo ottenere l'illuminazione in modo che avessi potuto vivere una bella vita pacifica, in modo felice, in un piacevole posto pacifico. Volevo che ognuno nel monastero fosse in armonia, che avesse la giusta alchimia e che si armonizzasse con me così che non ci fosse conflitto o attrito. Ma in un monastero thai ci sono sempre molte difficoltà e problemi. Il *Vinaya Pitaka* (Libri di Disciplina che contengono le norme che il Buddha ha stabilito per i monaci) contiene tutte le storie di quello che facevano i monaci che causò l'istituzione da

2. la pratica di viaggiare a piedi anche per mesi. È abbastanza comune tra i monaci della foresta (e in modo minore tra le monache) in Thailandia, Sri Lanka e nei monasteri in Occidente.



parte del Buddha di norme disciplinari; alcune di queste norme trattano di cose orribili da loro compiute. Alcuni di questi monaci intorno al Buddha erano abominevoli.

Il Buddha dopo la sua illuminazione pensò in un primo momento che il Dhamma fosse troppo complesso, che nessuno lo avrebbe potuto capire e che quindi non c'era scopo di insegnarlo.

Poi, secondo la leggenda, una delle divinità venne avanti e disse: "Ti prego Signore, per il benessere di quelli che hanno poca polvere nei loro occhi, insegna il Dhamma". Il Buddha quindi contemplò con la sua mente potente chi avrebbe potuto capire gli insegnamenti di Dhamma, si ricordò dei suoi primi maestri ma attraverso i suoi poteri seppe che erano ambedue morti, quindi si ricordò dei suoi cinque amici che avevano praticato con lui e che poi lo avevano abbandonato. Spinto dalla compassione partì per trovare quei cinque amici e gli espose il brillante insegnamento sulle Quattro Nobili Verità. Questo mi ha fatto provare *kataññu kataveti* per il Buddha: "È incredibile io sono qui in questo secolo, avendo l'opportunità di ascoltare il Dhamma e di avere questo insegnamento puro ancora disponibile!"

Inoltre, avere un insegnante vivente come Ajahn Chah non era come adorare un profeta vissuto 2500 anni fa, ma veramente ereditare il lignaggio proprio del Buddha. Forse a causa della visita ai luoghi sacri buddhisti in India, *kataññu kataveti* iniziò a diventare molto forte in me.

Comprendendo e pensando a Luang Por Chah in Thailandia, ricordai cosa avevo pensato: "Ho fatto i miei cinque anni, adesso me ne andrò, avrò qualche avventura, farò ciò che voglio fare e sarò lontano dal controllo del vecchio". Capii allora che ero scappato. A quel tempo c'erano molti occidentali che venivano al nostro monastero in Thailandia, non volevo essere disturbato, non volevo dover insegnargli e tradurgli, volevo avere la mia vita e non essere scocciato da quella gente. Quindi c'era in me un motivo molto egoistico nell'andarmene e inoltre avevo lasciato Luang Por Chah con tutti quegli occidentali che non parlavano

thai; a quel tempo ero il solo che poteva tradurre per gli occidentali dato che Luang Por Chah non parlava l'inglese.

Quando provai questa *kataññu kataveti*, tutto quello che volevo fare era di tornare in Thailandia e offrire me stesso a Ajahn Chah. Come si può ripagare un insegnante come lui?... Non avevo soldi e comunque non era ciò a cui era interessato, quindi pensai che l'unico modo in cui potevo farlo felice era di essere un buon monaco buddhista, tornare e prestare il mio aiuto, qualsiasi cosa mi chiedesse di fare l'avrei fatta. Con quella intenzione, dopo cinque mesi in India tornai e mi diedi al mio insegnante; fu una offerta gioiosa senza risentimenti perché nasceva da questa *kataññu*, questa gratitudine per le cose buone ricevute.

Da quel momento in poi, sentii che la mia pratica meditativa iniziò a migliorare, quel mio duro egoismo si spezzò, io che tentavo di ottenere qualcosa, il mio desiderio per l'armonia, io ed il mio desiderio di praticare ed avere una vita pacifica, io che non volevo essere responsabile di alcunché ma solo fare le cose mie. Quando abbandonai tutto questo, le cose sembrarono andare per il verso giusto, quello che di solito era difficile come concentrare la mente, diventò più facile. Trovai che la vita era diventata gioiosa, iniziai a provare il piacere della vita monastica che non era solo sedere e pensare: "Stai disturbando la mia pace, non mi piace questo monastero, voglio andarmene in un altro", come ero abituato a fare. Neanche provavo risentimento come mi accadeva prima: "Questo monaco sta disturbando la mia pratica, non posso vivere qui" e così via. Questo borbottio abituale era un ostacolo per la pratica ma adesso improvvisamente queste cose e le cose che succedevano nel monastero non erano più problemi.

Anzi, stavo pensando che una volta tornato avrei chiesto ad Ajahn Chah di mandarmi in un monastero nel quale nessun monaco voleva andare come in un monastero affiliato al confine con la Cambogia che si chiamava Wat Bahn Suan Kluey, "il Monastero del Villaggio del Giardino dei Banani".

Era in capo al mondo, senza buone strade,

in una zona arretrata della Thailandia dove la popolazione era molto povera; faceva molto caldo lì, gli alberi erano più bassi di me e inoltre non avevo visto molti banani in giro! Sarebbe stato come essere esiliati in Siberia perciò quando tornai suggerii ad Ajhan Chah che mi mandasse lì.

Non lo fece, invece mi incoraggiò ad andare a Bahn Bung Wai che era un villaggio a circa 6 chilometri dal monastero principale; dunque nel 1975 fondammo Wat Pah Nanachat, “il Monastero Internazionale della Foresta”, vicino a quel villaggio.

Prima che ci andassimo quel posto era stato un ossario, un posto per la cremazione dei defunti del villaggio e c’era la convinzione che la foresta fosse piena di fantasmi. Gli abitanti del paese venivano a chiedere: “È tutto a posto?”. In un primo momento non avevamo capito cosa il posto significasse per loro, poi divenni consapevole che stavo nel punto dove il fantasma più malvagio della foresta si credeva vivesse; il capo villaggio di solito veniva a chiedermi: “Hai dormito bene? Visto niente di interessante?”. Non vidi proprio nulla, i fantasmi non mi disturbano, ma quella esperienza mi aiutò veramente a confermare la mia vita come monaco e ciò grazie alla *kataññu*.

Anche per lo stesso motivo venni in Inghilterra nel 1977. Quando Luang Por Chah mi chiese di venire qui ero determinato a sopportare e a non seguire i miei umori e sensazioni personali. Quel primo anno mi sentii in uno stato terribile ed ero pronto a tornarmene in Thailandia ma per questo senso di gratitudine, non avrei seguito le mie voglie personali. Mi dava un fortissimo senso di responsabilità, di servizio ma non in un modo pesante; *kataññu* significava che non stavo lì per un senso di dovere che rende la vita spiacevole ma per una disponibilità di servire e sacrificarsi. È una cosa gioiosa da fare, quindi possiamo provare *kataññu* per i nostri insegnanti come Luang Por Chah.

Questo mi ricorda una storia interessante. Il monaco che mi portò ad incontrare Luang Por Chah era della mia stessa età, era stato nella marina thailandese ed io ero stato nella

marina americana durante la guerra di Corea; poteva parlare un inglese basilare ed era stato in *tudong*, girovagando dalla provincia di Ubong, dove Ajahn Chah viveva, a Nong Khai dove mi trovavo. Era il mio primo anno come novizio e lui era il primo monaco thailandese incontrato che potesse parlare inglese, quindi ero molto contento di aver qualcuno con cui parlare. Era inoltre un monaco rigoroso, seguiva ogni regola del *Vinaya* mangiava solo dalla sua ciotola e indossava vesti marrone scuro, mentre nel monastero dove vivevo i monaci indossavano vesti di color arancione; mi aveva veramente colpito come monaco esemplare. Mi disse che avrei dovuto andare a stare con Ajhan Chah. Così dopo aver ricevuto l’ordinazione come bhikkhu il mio precettore fu d’accordo che andassi con questo monaco per stare con Ajhan Chah. Durante il viaggio però cominciai a essere stufo di lui, perché era scoccante, esagerava su ogni inutile particolare e condannava gli altri monaci dicendo che eravamo i migliori. Non potevo sopportare quella incredibile arroganza e presunzione, speravo che Ajahn Chah non fosse come lui e mi chiedevo in che situazione mi stessi mettendo.

Quando arrivammo a Wat Pah Pong mi sentii sollevato nello scoprire che Ajahn Chah non era così. L’anno seguente quel monaco, il cui nome era Sommai, lasciò la vita monastica e divenne un alcolista. La sola cosa che lo aveva tenuto lontano dall’alcol era stata la vita monastica, così cadde nell’alcolismo e diventò veramente degenerato con una terribile reputazione nella provincia di Ubon; diventò un barbone, un caso veramente patetico e sentii un senso di disgusto e avversione verso di lui. Una sera parlandone con Ajahn Chah mi disse: “Devi avere sempre *kataññu* verso Sommai, perché ti ha portato qui; non importa quanto male si comporti o quanto degenerato diventi, devi sempre trattarlo come un saggio insegnante e esprimergli la tua gratitudine. Tu sei una delle situazioni veramente buone che gli sono avvenute nella vita, qualcosa di cui può essere veramente fiero; se tu continui a ricordarglielo con buone maniere non in modo intimidatorio, alla fine potrebbe decidersi a cambiare”. Quindi Luang Por

Chah mi esortò a trovare Sommai, parlargli in modo amichevole e esprimergli la mia gratitudine per avermi condotto da Ajahn Chah. Fu veramente una esperienza bellissima da fare; sarebbe stato semplice guardarlo dall'alto in basso e dirgli: "Mi hai veramente deluso, eri solito criticare gli altri e sentirti un così bravo monaco, guardati adesso".

Possiamo sentirci indignati e delusi di qualcuno per non essere all'altezza delle nostre aspettative ma quello che Luang Por Chah voleva dire era: "Non essere così è uno spreco di tempo ed è deleterio, fai quello che è veramente bello e in modo compassionevole".

Ho visto Sommai agli inizi di quest'anno degenerato come sempre, non potevo riconoscere alcun cambiamento in lui, tuttavia ogni qualvolta mi vede sembra che gli faccia un buon effetto; si ricorda che fu per tramite suo che venni a stare con Luang Por Chah e questa è una sorgente dei pochi momenti felici della sua vita. Ci si sente lieti ad offrire qualche momento di felicità ad una persona molto infelice.

Similmente penso a insegnanti che non conosco personalmente come per esempio Alan Watts il cui libro *La via dello Zen* fu uno dei primi libri sul buddhismo che lessi: mi fece una grande impressione; avere qualcosa da leggere sul buddhismo a quei tempi era una vera meraviglia. Lessi e rilessi quel libro più volte, poi però scoprii che era diventato un degenerato. Lo incontrai quando partecipai ad una delle sue conferenze a San Francisco, nonostante fosse un bravo oratore in quel momento mi trovavo in una fase in cui tendevo a criticare gli altri, quindi non era abbastanza bravo per me.

Adesso guardando indietro, provo *kataññu* per persone come Alan Watts, scrittori ed insegnanti che sono stati di incoraggiamento ed aiuto quando ne avevo bisogno; quello che hanno fatto dopo di ciò, se siano stati all'altezza delle mie aspettative non ha importanza. Provare *mettā* e *kataññu* significa non essere critico, vendicativo o soffermarsi sul male che le persone hanno fatto, è invece l'abilità di selezionare e ricordare il bene che hanno fatto.

Avere un giorno come questo, nel quale

pensiamo intenzionalmente ai nostri genitori con gratitudine, è una via per portare gioia e sentimenti positivi nella nostra vita; questa mattina prendere i Cinque Precetti e offrire cibo al Sangha, è stato un gesto bellissimo.

Nei momenti come questo dovremmo anche considerare di esprimere *kataññu* al paese in cui viviamo perché spesso lo diamo per scontato; possiamo ricordare i benefici, le cose buone che abbiamo disponibili dalla società e dallo stato, piuttosto che enfatizzare quello che è sbagliato e che non ci piace. *Kataññu* permette di portare alla consapevolezza tutte le cose positive riguardanti il vivere in Gran Bretagna, dovremmo sviluppare *kataññu* anche se il pensiero moderno non ci incoraggia a farlo. Non è cieco patriottismo o arroganza nazionalista, ma apprezzamento ed espressione di gratitudine per le opportunità ed il buono che ci viene dal vivere in questa società. Questo modo di pensare quindi aggiunge una qualità gioiosa alla vita invece di pensare che questa nazione e società ci devono tutto:

"Merito più di questo. Non fanno abbastanza per me". Questo modo di pensare viene da una *forma mentis* "assistenzialista" non è così?

Sebbene siamo grati allo "Stato Assistenzialista", riconosciamo che può generare menti inclini alla lamentela, menti che danno tutto per scontato.

Me ne resi conto per la prima volta quando ero nella marina americana in una nave di scorta che andava in una base militare tra il Giappone e le Filippine; mi piaceva il servizio militare in marina, essere fuori sul mare, lo apprezzavo. Rimasi incantato dall'Asia ed ebbi l'opportunità di andare in Giappone ad Hong Kong e nelle Filippine. Ricordo la prima volta che andai a Hong Kong nel 1955, attraccare al porto ed essere emozionato di visitare la città; proposi a qualcuno di venire con me ma tutto quello che seppe dire fu: "Eh? Non mi piace Hong Kong!". Io ero così entusiasta ma non riuscivo a trovare nessuno che venisse con me; l'unico che uscì andò nei bar e nei bordelli, le uniche cose che vide di Hong Kong. Ora, non è questo uno stato negativo

della mente? I militari americani in quei tempi non erano così brillanti, se non era come Des Moines, Iowa non c'era nulla di buono; non vedevano alcuna bellezza nei posti esotici, ma vedevano solo che non era come Des Moines, Iowa, o Birmingham, Alabama.

Passai quattro anni nella marina e durante quel periodo fu una continua lagnanza, “Brontolio” lo chiamavano ma usavano anche altre parole che però non dirò! Brontolavamo su tutto ma veramente a quel tempo avevamo tanti benefici dal servizio militare, come le opportunità educative; per aver fatto il militare ebbi una borsa di studio di quattro anni all'università e così tante altre cose di cui ora sono grato. Nonostante ciò l'atteggiamento era di provare a prendere dal sistema il più possibile e di usarlo solo per il proprio vantaggio. Lamentarsi di tutto e vedere che cosa si riusciva a portar via, anche se quello che si faceva era immorale e illegale andava bene fintanto che non si veniva acchiappati e questo succedeva in una società dove tutto era a disposizione per te! La vita era molto sicura ma l'atteggiamento era: “Dammi, dammi, dammi. Che cosa ne posso ottenere?”. Il risultato è che è diventata una società molto negativa, con tutti che brontolano e si lamentano senza mai smettere.

Quindi oggi è un giorno per sviluppare *kataññu*, ma non pensate che sia solo un giorno per essere sentimentali, *kataññu* è una pratica da sviluppare nella nostra vita quotidiana, perché apre il cuore e porta gioia alla nostra esperienza umana; a noi serve questa gioia, è qualcosa che ci nutre ed è essenziale per il nostro sviluppo spirituale. La gioia è uno dei fattori di illuminazione, la vita senza gioia è cupa e grigia, opaca e deprimente. Oggi dunque è un giorno per le commemorazioni gioiose.

Tradotto dall'inglese dal Venerabile Medhananda

L'originale è all'indirizzo

<http://www.amaravati.org/documents/gratitude/index.html>

#### **Disclaimer**

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell'originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.