

Gratitudine per i genitori (II parte: domande e risposte)

Ajahn Sumedho

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

Anche se uno dovesse portare la propria madre su una spalla e il proprio padre sull'altra e così facendo visse cento anni... per di più, se uno li dovesse incoronare come regnanti supremi aventi potere assoluto sull'intero globo terrestre, abbondante nei sette tesori, nemmeno così potrebbe mai ripagare il debito verso i propri genitori.

Perché questo? Monaci, i genitori fanno molto per i loro figli: li educano, li nutrono, li introducono al mondo.

Tuttavia o monaci, chiunque esorti i propri genitori senza fede e li introduca e stabilisca nella fede, o chiunque esorti i propri genitori immorali e li introduca e stabilisca nella moralità, o chiunque esorti i propri genitori avari e li introduca e stabilisca nella generosità, o chiunque esorti i propri genitori dissennati e li introduca e stabilisca nella saggezza, questa persona in questo modo ripagherà, più che ripagherà, quello che è dovuto ai suoi genitori.

Anguttara Nikāya: I Due, 32

* * *

Domanda: Come fanno le persone che provano molta rabbia verso i loro genitori a sviluppare gratitudine verso di loro?

Ajahn Sumedho: Non è un problema insolito questo, so che insegnare *mettā* a persone molto emotive può al contrario far aumentare loro la rabbia. Ricordo una donna in uno dei nostri ritiri, ogni volta che tentava di irradiare *mettā* verso i suoi genitori, andava su tutte le furie. Poi se ne sentiva colpevole perché non riusciva a perdonare e sviluppare gentilezza amorevole verso sua madre.

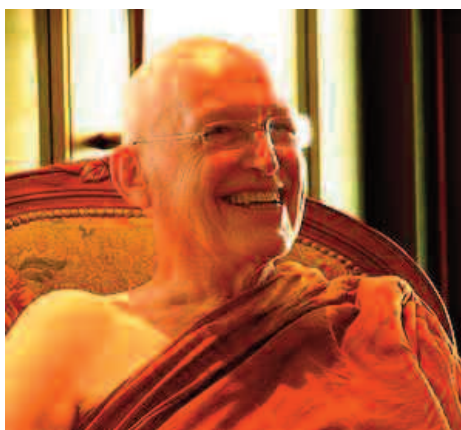
Ogni volta che pensava a sua madre provava solo rabbia e questo succedeva perché usava solo il suo intelletto; voleva fare la pratica di *mettā*, ma emozionalmente provava tutto tranne che quella.

È importante capire questo conflitto tra

l'intelletto e la vita emozionale; sappiamo nella nostra mente che dovremmo essere in grado di perdonare i nostri nemici ed amare i nostri genitori ma nel cuore sentiamo: "Non

potrò mai perdonarli per quello che hanno fatto". A quel punto allora o proviamo rabbia e risentimento o cominciamo a razionalizzare: "Perché i miei genitori erano così cattivi così indifferenti, sgarbati e mi hanno fatto soffrire così tanto che non posso perdonare o dimenticare". Oppure: "C'è qualche cosa di sbagliato in me, sono una persona terribile perché non posso perdo-

perdonare, se fossi una brava persona sarei in grado di perdonare quindi devo proprio essere cattivo". Questi sono i conflitti che abbiamo tra l'intelletto e le emozioni, quando non capiamo questo conflitto siamo confusi, sappiamo che emozioni dovremmo provare ma in realtà non



le proviamo.

Intellettualmente lo possiamo comprendere, nella mente possiamo creare immagini e percezioni magnifiche ma la natura emozionale non è razionale, è una natura di sensazioni che non va insieme a ciò che è ragionevole, logico, sensato quindi sul piano emozionale dobbiamo capire come ci sentiamo realmente. Ho sperimentato che è di aiuto avere *mettā* verso i miei propri sentimenti di modo che ricordando i nostri genitori quando non sono stati amorevoli, gentili verso di noi possiamo avere *mettā* verso il sentimento che proviamo nel cuore, non essere critici ma aver pazienza verso di esso, capire che è così che ci fa sentire ed accettarlo. Dopo è possibile risolvere quel sentimento, ma quando rimaniamo bloccati nella battaglia tra le nostre percezioni logiche e le nostre risposte emozionali siamo disorientati.

Una volta iniziata ad accettare la mia negatività invece che sopprimerla, l'ho potuta risolvere. Quando chiariamo qualcosa con la consapevolezza allora possiamo lasciarla andare e liberarci dalla sua forza prevaricatrice, non attraverso il rifiuto o la negazione ma attraverso la comprensione e accettazione di quel particolare sentimento negativo. La risoluzione di un tale conflitto ci conduce a contemplare su che cosa sia la vita.

Mio padre morì circa sei anni fa, aveva 90 anni, non aveva mai dimostrato amore o sentimenti positivi verso di me, dunque dalla mia prima infanzia ebbi la sensazione che non gli piacessi. Ebbi questa sensazione lungo quasi tutta la mia vita, mai nessun tipo di amore, nessun tipo di relazione calorosa con lui. Era sempre un pro forma: “Ciao, figliolo, contento di vederti”.

Sembrava sentirsi minacciato da me. Ricordo che da monaco ogni volta che tornavo a casa mi diceva: “Ricordati, questa è casa mia, tu devi fare come dico io”. Questo era il suo benvenuto ed ero quasi cinquantenne all'epoca! Non so cosa pensava che potessi fare!

Nell'ultimi dieci anni della sua vita era abbastanza infelice e divenne pieno di risentimento, aveva una artrite terribile e provava dolore costantemente, aveva anche il morbo

di Parkinson; ogni cosa andava per il verso sbagliato. Infine bisognò metterlo in una casa di cura: era completamente paralizzato, poteva muovere gli occhi e parlare ma il resto del corpo era rigido, totalmente immobile. Odiava questa sua condizione, era amareggiato per quello che gli succedeva perché prima era stato un uomo forte, indipendente, virile; era stato capace di controllare e dirigere ogni cosa nella sua vita, quindi odiava ed era amareggiato di dover dipendere dalle infermiere per essere nutrito ed altro.

Nel mio primo anno qui, ricordo di essermi confrontato con mia sorella sui nostri genitori; ricordo che lei mi faceva notare come mio padre fosse premuroso e attento verso mia madre, era sempre volenteroso di aiutarla quando era stanca o non stava bene, un marito di molto aiuto.

Siccome provengo da una famiglia dove era normale per un uomo essere così, non avevo mai riconosciuto quelle qualità; mia sorella mi fece notare che non accade spesso che un marito sia di sostegno e d'aiuto verso sua moglie. Per la generazione di mio padre, i diritti delle donne e il femminismo non erano una questione importante: “Io porto i soldi e tu cucini e lavi” questa era l'attitudine dominante allora. Capii quindi che non solo avevo completamente sottovalutato quelle buone qualità, ma neanche le avevo mai notate.

L'ultima volta che andai a trovarlo, decisi che avrei provato a stimolare qualche tipo di sentimento caloroso tra di noi prima che morisse. Era persino difficile pensarlo dato che avevo passato una vita avendo l'impressione di non piacergli; è molto arduo cambiare questo tipo di cose.

Comunque il suo corpo aveva bisogno di essere stimolato quindi dissi: “Lasciami massaggiare la gamba”. Lui rispose: “No, no non c'è bisogno di farlo”. Allora dissi: “Ti verranno piaghe da decubito, hai veramente bisogno che la pelle venga massaggiata”. Lui rispose ancora: “No, non c'è bisogno”. Ma compresi che lo stava prendendo in considerazione, allora dissi: “Penso che sarebbe una buona cosa da fare e veramente mi piacerebbe farlo”. Disse: “Be', veramente ti piacerebbe farlo?”.

Risposi: “Sì”.

Iniziai a massaggiare i suoi piedi, le gambe e il collo, le spalle, le mani e il volto; il contatto fisico gli piaceva molto, era la prima volta che veniva toccato in quel modo. Penso che alle persone anziane piaccia veramente essere toccate, perché il contatto fisico ha molto significato, è un'espressione dei sentimenti. Cominciai a capire che mio padre mi amava veramente, ma non sapeva come dirlo a causa della sua educazione. Era stato cresciuto in un periodo edoardiano in un contesto molto formale, in un tipo di famiglia del tipo “non toccare” e “non farti prendere dalle emozioni”. Non avevano grandi esplosioni affettive, le emozioni erano sempre controllate.

Adesso capivo che mio padre era un tipo d'uomo piuttosto amorevole ma che non poteva esprimere i suoi sentimenti a causa dell'educazione con cui era cresciuto. Allora ebbi questo grande senso di sollievo; non potevo capirlo quando ero giovane perché non capivo il contesto in cui era cresciuto e quello che aveva passato. Fu solo quando ero diventato adulto che cominciai a capire le conseguenze di avere avuto tale educazione; una volta che sei condizionato in quel modo è difficile venirne fuori. Potevo vedere guardando al passato che dietro il comportamento di mio padre c'era amore ma che si esprimeva sempre in un modo autoritario, esigente perché era il solo modo di parlare che conosceva, come con l'espressione menzionata: “Ricorda, questa è casa mia e devi fare quello che dico io”. Se ci fossi rimasto offeso avrei passato momenti deprimenti, ma decisi di non dare importanza a quell'affermazione e non crearvi un problema. Lo vedevo come un anziano che perdeva il controllo di sé e che, può darsi, mi vedeva come una minaccia. Probabilmente pensava: “Lui crede che sono un caso disperato ma gliela farò vedere io!”

Quelli che si sono presi cura di paraplegici o tetraplegici sanno che qualche volta possono diventare molto irascibili; possiamo pensare che gli stiamo facendo un favore ma possono essere piuttosto esigenti perché quando le persone sono dipendenti dagli altri in quel modo, diventano molto sensibili al paternalismo delle persone sane verso i malati: “Lascia

che ti aiuti, sei un invalido”. Questa attitudine si può vedere anche quando i giovani assistono gli anziani.

Otto anni fa abbiamo avuto un uomo che voleva venire e morire al monastero; aveva ottanta anni, un inglese che era stato buddhista fin dal 1937, una persona molto cara che aveva un cancro in fase terminale. Rimase qui ad Amaravati e le persone di un gruppo buddhista di Harlow che lui aveva fondato ed ispirato venivano e se ne prendevano cura; qualche volta quando non potevano venire lo assistevano i monaci. Avevo notato che alcuni di loro stavano prendendo un atteggiamento paternalistico verso di lui ma quest'uomo non ci stava: “Posso anche star per morire e tutto il resto, ma non sono stupido”, diceva e rese chiaro che non avrebbe sopportato un tale atteggiamento. Quindi dobbiamo essere consapevoli quando assistiamo degli anziani o gli ammalati, dobbiamo osservare i nostri atteggiamenti.

Quando guardiamo alla vita da un punto di vista storico, vediamo che è stata sempre difficile; visitando un cimitero qui in Inghilterra e leggendo le lapidi, puoi vedere che molte di queste sono di giovani donne dell'età di circa 25 anni che morirono durante il parto o sono lapidi che riguardano neonati. Ciò era molto comune in Inghilterra soltanto 100 anni fa, le donne non avevano la certezza di sopravvivere al parto. Oggi quando durante il parto qualche donna muore ne siamo sorpresi e turbati, pensiamo che la vita non dovrebbe essere così, dovrebbe essere serena, sicura; le nostre aspettative sono molto alte e possiamo disapprovare perché pensiamo alla vita come in continuo progresso.

Anche se abbiamo tutto possiamo vivere una vita senza gioia, dunque è come ci relazioniamo con la vita e come sviluppiamo la mente che conta e ciò non ha nulla a che vedere con la ricchezza, lo status sociale o anche la buona salute.

La vita è una esperienza difficile, una esperienza continua, continui ad imparare fino alla morte; la vita è difficile ma si continua a pensare che non dovrebbe essere così. Adesso penso che la vita dovrebbe essere difficile per-

ché è in questo modo che impariamo.

Domanda: Puoi spiegare che cosa significa “Quattro Brahmavihāra” ?

Ajahn Sumedho: I Quattro Brahmavihāra ovvero: *mettā*, *karuṇā*, *muditā*, *upekkhā* sono chiamate le Dimore Divine, sono stati mentali puri, le risposte naturali della mente pura. La mente è pura quando ci liberiamo da interessi egoistici: avidità, odio, illusione; quando la mente non è catturata da questi, i brahmavihāra sono i suoi luoghi naturali di residenza.

Mettā è una attitudine generale verso le creature viventi, un senso di pazienza, gentilezza amorevole e assenza di criticismo (la ricerca degli sbagli altrui).

Karuṇā è come la compassione e la pietà, è il sentire la sofferenza degli altri, riconoscere che cosa è il soffrire. Questa è dove sentiamo compassione ed empatia che è differente dal sentirsi dispiaciuti per gli altri in modo sentimentale.

Muditā è tradotta come gioia compartecipe, la gioia che sentiamo per la felicità degli altri, la gioia che sentiamo per la bellezza e bontà degli altri, è un antidoto all'invidia. Spesso quando vediamo qualcuno più ricco, più bello ci sentiamo invidiosi, ma *muditā* è l'amorevole qualità dell'essere lieti e apprezzativi per la bellezza e il successo degli altri.

Upekkhā è la serenità della mente, la tranquillità e l'equilibrio della mente.

Dunque queste sono chiamate le qualità divine e possono essere sperimentate nel regno umano. Trovo che è facile provare compassione per quelli che sono poveri, gli oppressi, per gli animali, per gli esseri meno fortunati di me; non mi è mai piaciuto far del male o fare delle prepotenze agli altri ma la mia debolezza era che ero solito provare invidia e gelosia per quelli migliori di me, ero solito criticarli, disprezzarli. È molto difficile augurare a qualcuno del bene quando è migliore di te; quindi *muditā* per me è una virtù molto importante da contemplare. È bellissimo allietarsi della bontà, della bellezza e del successo degli altri, quindi la contemplo e la coltivo molto in modo da portarla nella mia

vita.

Di queste quattro virtù, la gentilezza amorevole o *mettā* è una base e *upekkhā* o serenità della mente è il risultato di questa gentilezza amorevole. *Karuṇā* e *muditā* sono risposte alla vita intorno a noi, alla sofferenza e alla bellezza delle nostre vite. Di solito provavo rabbia ed indignazione quando ascoltavo qualche notizia terribile come quella di qualche gruppo violento che aveva aggredito qualche gruppo innocente o l'olocausto o il massacro dei cambogiani attuato dai khmer rossi. Posso capire che cosa si sente quando in tali situazioni si vorrebbe pareggiare i conti, vendicarsi. Ma contemplando quei sentimenti capisco che non vorrei agire basandomi su di essi, perché il desiderio di rivalsa e la vendetta non fanno che alimentare la violenza. Se mi ferisci poi io ti ferirò, quando ti ferirò tu mi ferirai e infine io ti ucciderò, poi i tuoi familiari verranno e uccideranno i miei familiari. Possiamo vederlo in questi gruppi terroristici come l'IRA, che vanno in giro cercando vendetta, uccidendosi a vicenda, innescando spirali di violenza interminabili. Ma questo deve fermarsi qui.

Queste dimore divine, i Brahmavihāra, sono riflessioni e modi per sviluppare la mente che perdona, le qualità della nostra vita che possono portare bellezza e perfezione alla nostra umanità.

Domanda: Come possiamo sviluppare l'equanimità di fronte a tutta la sofferenza che vediamo nel mondo?

Ajahn Sumedo: Riflettiamo sulle nostre azioni e sulle intenzioni di queste azioni e contempliamo i loro risultati, buoni o cattivi. Se contemplo qualcosa come il massacro in Rwanda, sembra alquanto inumano dire che sono stati massacrati a causa del loro *kamma*, sembra un pretesto. A volte in India vedi molti mendicanti e lebbrosi, li ignori dicendo che è il loro *kamma*, ma questo solo perché non vuoi essere disturbato; non è veramente il modo in cui la legge del *kamma* dovrebbe essere usata per contemplare. Significa solo usare la legge del *kamma* per non confrontarsi.

Ero a Delhi il giugno passato ed era veramente caldo, intorno ai 46°C; adesso in India hanno permesso la Coca Cola e a Delhi tutti la bevevano. Ero in macchina con alcune persone che si erano fermate in un negozio per comprare Coca Cola; vidi due giovani donne lebbrose, una spingeva un carretto e l'altra sedeva nel carretto tenendo in braccio una bambina, stavano mendicando fuori dal negozio. Ambedue erano attraenti, non brutte o molto deformi, solo le loro mani erano malate e non sembravano così miserabili, erano vivaci e di buon umore. Sebbene il loro male fisico fosse preoccupante, ebbi l'impressione che se la passavano abbastanza bene. Spesso invece si vedono persone che sono totalmente depresse e piene di negatività, sebbene fisicamente non hanno niente le loro menti non stanno bene; questa è quella che chiamo vera miseria, puoi trovare questa depressione tra le persone più ricche, sentono la loro vita come senza significato e sono bloccate nelle loro ossessioni. Preferirei piuttosto avere la lebbra che la depressione!

Il libro "City of Joy", di un prete cattolico polacco, parla di lui che va a vivere nel peggiore ghetto di Calcutta, il ghetto più povero dei poveri, dove vivono i lebbrosi. È chiamato Anandanagar ovvero La Città della Gioia. Descrive le vite dei lebbrosi, lo spirito e la gioia di queste persone che nonostante la povertà, la miseria e la tragedia delle loro vite, sono piene di spirito e di forza interiore. Possiamo sentire molto rispetto verso l'umanità, quando c'è qualcosa che non viene danneggiato anche se sottoposto alle peggiori condizioni. C'è la storia di un conducente di rickshaw che doveva lavorare come uno schiavo per guadagnare abbastanza soldi per far sposare sua figlia, in modo che non diventasse una prostituta. Questo non è il tipo di problema che la maggior parte di noi deve affrontare, condurre un rickshaw per far sì che nostra figlia abbia un buon marito. Lui alla fine è riuscito a trovare un marito adatto per lei; questo è un tipo di azione nobile, vedi lo spirito dell'onore dietro questo tipo di persone.

Ma in posti come il Rwanda sembra essersi insediato uno spirito demonico, c'è la brutta-

lità totale fino al punto che l'umanità scompare. Queste persone non sono lebbrose, sono uomini normali sopraffatti dall'odio che possono colpire con violenza la testa di donne e bambini e commettere i peggiori tipi di brutalità. Ma ciò da dove proviene? ... questo è possibile anche per noi, è nella gamma delle possibilità del comportamento umano.

Contemplo la mia mente ad Amaravati. Le persone possono lamentarsi molto ad Amaravati, la mente si lamenta di ciò che non piace ma come monaci buddhisti ci addestriamo a contemplare quello che abbiamo, cioè i quattro beni primari: la ciotola per il cibo, le vesti, le medicine ed il luogo di riparo.

Perciò contemplo: "Bene, ho avuto il cibo giornaliero, ho la mia veste e il posto per dormire". Quindi penso: "C'è l'insegnamento (Dhamma) e la possibilità di vivere con brave persone". Dunque apprezzo ciò che ho, piuttosto che essere catturato da alcune situazioni irritanti che, se glielo permettessi, potrebbero avere il sopravvento.

Tendiamo a pensare sempre a situazioni ideali su come la vita dovrebbe essere basandoci sempre sulle migliori delle possibilità, perciò possiamo solo sentire che c'è qualcosa di sbagliato in così come è, la vita però è raramente al culmine. Abbiamo momenti culminanti ma non possiamo mantenerli troppo a lungo; la gran parte della vita non è in questo modo, è così com'è. Nella meditazione impariamo a osservare il flusso della vita e impariamo da questo, piuttosto che pensare che c'è qualcosa di sbagliato se non è al suo massimo.

Con la meditazione lasciamo andare tutte le abitudini e le resistenze della vita; possiamo essere così catturati dalle nostre preoccupazioni ed ossessività da non renderci conto che per vivere come esseri umani non abbiamo bisogno di molto. Tutti pensiamo che abbiamo necessità di avere un alto standard di esistenza materiale con tutti i tipi di comfort ma in realtà, se dovessimo abbandonarli, potremmo ancora essere veramente felici. Non dobbiamo andare a vivere nella Città della Gioia per provarlo, lo possiamo vedere nella vita di tutti i giorni. La qualità della vita dipende da come pensiamo e agiamo, se pos-

siamo coltivare una mente a proprio agio, non abbiamo più bisogno di dedicare la nostra vita per comprare cose o a renderla sicura e ricca di comfort. Una volta che abbiamo una mente confortevole nessuno ce la può portare via; ma la casa confortevole può bruciare, può venir occupata, un'autostrada potrebbe passare attraverso il salotto, potrebbe accadere qualsiasi cosa!

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.