

Figli e figlie

Ajahn Jayasaro

versione originale

© Panyaprateep Foundation or Thawsoi School 2011

Molti anni fa, prima ancora di essere ordinato monaco, ero convinto che la saggezza derivasse dall'esperienza. Perciò lasciai il mio paese, l'Inghilterra, diretto in India, girando e accumulando diverse esperienze di vita attraverso l'Europa e l'Asia. Più la situazione era complicata e più mi attirava, perché sentivo che le difficoltà mi aiutavano a conoscere meglio me stesso e che ciò era di beneficio per la mia vita.

Tuttavia, il percorso via terra verso l'India si dimostrò piuttosto deludente. Non era così interessante come me lo ero immaginato e, pertanto, per il ritorno decisi di viaggiare dal Pakistan all'Inghilterra senza portare con me denaro. Mi chiedevo se fosse possibile viaggiare facendo l'autostop, ottenendo passaggi lungo tutto il percorso di ritorno, e cosa avrei provato nel non possedere assolutamente niente.

Fu senza dubbio un'avventura: diverse occasioni che non dimenticherò mai. Di una di queste vi vorrei parlare. Quando arrivai a Teheran – la capitale dell'Iran – ero esausto. Ero magro come un chiodo, i miei vestiti erano sporchi e sgualciti, e devo aver avuto un aspetto terribile. Io stesso rimasi scioccato quando mi vidi riflesso nello specchio di un bagno pubblico. Quanto alla mia mente, essa era sempre più quella di uno spirito famelico, costantemente alla ricerca di cibo: "Riuscirò oggi a trovare qualcosa da mangiare?". Il fatto che il mio stomaco rimanesse vuoto o venisse riempito dipendeva esclusivamente dalla gentilezza degli altri esseri umani. Dovevo quindi affidarmi alle mie *pāramī* in quanto non vi

era altro su cui contare.

A quel punto incontrai un iraniano che provò compassione per me e che vide nella situazione anche un'occasione per esercitare il proprio inglese. Mi invitò per una tazza di tè e mi donò un piccolo importo in denaro.

Quella notte dormii in strada, nascosto dentro un vicolo piccolo e tranquillo. Avevo timore che la polizia mi avrebbe malmenato se mi avesse trovato. La mattina dopo mi incamminai verso un negozio di zuppe che ricordavo servisse anche del pane gratis.

Mentre camminavo lungo la strada, sforzandomi di non guardare con la coda dell'occhio gli allettanti ristoranti e di non odorare l'aroma che indugiava nell'aria, vidi una donna che si dirigeva verso di me. Lei si fermò lungo il cammino, mi fissò per un attimo, e poi si avvicinò con un'espressione severa. Usando il linguaggio dei segni mi invitò a seguirla ed io, essendo alla ricerca di nuove esperienze, lo feci. Dopo aver camminato per circa dieci minuti, raggiungemmo un edificio e salimmo con l'ascensore al quarto piano. Ritenevo che ci stessimo dirigendo al suo appartamento, ma la donna non aveva ancora pronunciato una singola parola. Neanche un sorriso amichevole, solamente un'espressione grave.

Non appena si aprì la porta, vidi che si trattava in effetti del suo appartamento. Mi condusse verso la cucina e, indicando una sedia, mi fece cenno di sedermi. Poi mi portò diversi tipi di cibo. Mi sentii come in paradiso. Mi fece così realizzare che il cibo più buono del



mondo è quello che assapori quando sei realmente affamato ed il tuo stomaco si sta lamentando. La donna chiamò ad alta voce il figlio e gli disse qualcosa che io non potei comprendere, ma vidi che il ragazzo aveva la mia età. Il figlio tornò dopo un po' con un paio di pantaloni ed una camicia. Quando la donna vide che avevo finito di mangiare, mi indicò il bagno e mi fece segno di lavarmi ed indossare gli abiti puliti (immagino volesse bruciare quelli vecchi). Non sorrise affatto, non disse niente e si fece capire con il solo linguaggio dei segni. Mentre mi stavo lavando, ebbi modo di riflettere che forse quella donna aveva visto il proprio figlio rispecchiato in me e che forse aveva avuto questi pensieri: “E se mio figlio dovesse viaggiare in un paese lontano e trovarsi in una situazione così difficile?”; “E se anche lui si dovesse trovare in una condizione così penosa?”; “Cosa accadrebbe?”. Pensai quindi che mi avesse aiutato, spinto dall'amore materno. Decisi pertanto di nominarla la mia “madre persiana adottiva” e sorrisi a questa idea da solo nel bagno.

Quando ebbi finito, la donna mi riaccompagnò nel punto in cui ci eravamo incontrati e mi lasciò lì. Sparì confondendosi nel flusso di persone che stavano camminando per andare al lavoro. Io rimasi a guardare mentre lei svaniva tra la folla, sapendo dentro di me che non l'avrei mai dimenticata per tutta la vita. Mi sentii profondamente commosso e gli occhi mi si riempirono di lacrime. Lei mi diede davvero molto anche se non ci conoscevamo. Io ero magro come un cadavere imbalsamato, i miei vestiti erano sporchi e puzzolenti ed i miei capelli lunghi e spetinati. Eppure, lei non se ne curò affatto: mi portò nel suo appartamento e si prese cura di me come se fossi un figlio, senza aspettarsi alcunché in cambio – neanche una parola di ringraziamento. Sono passati oltre vent'anni da allora ed ora io vorrei lodare pubblicamente la virtù di quel *bodhisattva* dalla faccia scontrosa, in modo che tutti sappiano che anche in una grande città ci sono ancora delle brave persone e che è possibile che ci siano più brave persone di quante ce ne immaginiamo.

Questa donna non è stata l'unica persona di buon cuore che io abbia incontrato. Ho rice-

vuto benevolenza ed aiuto da persone di molti paesi diversi mentre viaggiavo ed accumulavo esperienze di vita, nonostante non avessi mai chiesto niente a nessuno. Ciò fece sorgere nella mia mente la determinazione, per il futuro, di aiutare gli altri allo stesso modo, qualora mi fossi trovato nella posizione di poterlo fare. Volevo contribuire a mantenere vivo lo spirito di carità umana nel mondo. La società può talvolta apparire come un luogo ostile e spietato, ma ritenevo che ciascuno di noi potesse almeno provare a fare di sé una piccola oasi nel deserto.

Non riuscii a fare ritorno in Inghilterra. Persi il passaporto vicino al confine con la Turchia e ritornai a Teheran, dove mi feci degli amici e trovai un impiego come insegnante d'inglese. Dopo alcuni mesi, con un po' di denaro in tasca, ritornai in India. Il giorno del mio diciannovesimo compleanno mi trovavo a vivere là, nei pressi di un lago ed in compagnia di un monaco induista. Era un insegnante di grande ispirazione per me, le sue pratiche erano vicine agli insegnamenti buddhisti, e mi trasmise molte cose. Nel periodo trascorso con lui ho avuto molto tempo a disposizione per contemplare la mia vita. Durante i pomeriggi mi piaceva salire su una vicina montagna, sedermi sotto un vecchio albero e godermi la brezza. Guardare giù e vedere il lago sottostante e il deserto che si estendeva fino all'orizzonte, mi permetteva di riflettere con chiarezza. In uno di quei giorni la mia mente divenne affollata di domande. Come mai, sebbene mi sentissi profondamente toccato ogni qualvolta ripensavo alla gentilezza delle persone che mi avevano aiutato durante il mio viaggio – coloro che mi avevano offerto del cibo o un riparo per una notte o due – non avevo mai provato la stessa sensazione nei confronti della gentilezza dei miei genitori? Loro si erano presi cura di me per diciotto anni, mi avevano offerto del cibo ogni singolo giorno – tre o quattro volte al giorno – e si preoccupavano anche che quel cibo potesse non essere abbastanza buono per me. Mi avevano dato sia un riparo che dei vestiti. Mi avevano portato dal medico quando ero ammalato e, quando non stavo bene, sembravano soffrirne più di me. Perché tutto ciò

non mi aveva mai colpito? Improvvisamente sentii di essere stato vergognosamente ingiustato. Realizzai quanto lo avessi dato per scontato. In quel momento fu come se si fosse aperta una diga. Mi vennero alla mente numerosi esempi, travolgenti e straordinari, del *boon khoon* dei miei genitori, e della loro generosità e gentilezza. Quel momento segnò l'inizio del mio sentimento di riconoscenza per i miei genitori.

Ho proseguito immaginando quanto potesse essere stata difficile per mia madre la gravidanza. Inizialmente avrò avuto le nausee mattutine ed in seguito le sarà divenuto faticoso camminare. Ogni movimento sarà divenuto scomodo e doloroso. Ma lei accettò tale sofferenza perché riteneva che dentro di sé stesse portando qualcosa di meritevole, e quel qualcosa ero io.

Quando ero bambino dovevo dipendere dai miei genitori per ogni cosa, ma perché ero stato così insensibile a ciò – come se fosse stato un loro dovere il dare ed un mio diritto il ricevere? In seguito ho anche realizzato di aver avuto l'opportunità di praticare il buddhismo, allo scopo di sviluppare un autentico rifugio interiore, proprio in quanto i miei genitori mi fornirono un solido ed affidabile rifugio esterno quando ero più giovane. Essi mi hanno fornito una solida base affinché il mio cuore potesse affrontare la battaglia contro le contaminazioni.

Quando avevo vent'anni andai in Thailandia per ricevere l'ordinazione come monaco buddhista. I miei genitori non si opposero perché desideravano che il loro figlio vivesse la propria vita come desiderava e che fosse felice. I miei genitori fecero questa scelta in mio favore al di là dei loro stessi desideri. L'anno scorso mia madre mi ha confessato che quello in cui lasciai casa fu il giorno più triste della sua vita. Ciò che mi ha colpito di più è il fatto che lei sia sempre stata estremamente paziente e mi abbia tenuto nascosta questa sofferenza per venti anni, perché non voleva che io mi potessi sentire in colpa per ciò.

Subito dopo essere divenuto monaco, alcune volte non potevo fare a meno di rimproverarmi. Fintanto che avevo vissuto con i miei

genitori, in ogni singolo giorno avevo avuto l'opportunità di fare qualcosa per loro, in cambio del loro amore, ma quasi mai lo avevo fatto. Adesso, che avevo il desiderio di esprimere la mia riconoscenza in modo tangibile, invece non potevo farlo: ero un monaco e vivevo a migliaia di chilometri da loro. Che peccato! Tuttavia potevo fare ciò che i monaci hanno fatto per oltre duemila anni ed inviare loro ogni giorno dei pensieri di gentilezza amorevole.

In Thailandia si fa spesso riferimento al "*boon khoon*" verso i genitori. Non esiste una traduzione esatta del concetto di "*boon khoon*", ma potremmo definirla la convinzione che ogni qualvolta riceviamo una gentilezza o un aiuto da qualcuno – specialmente se ci vengono dati senza richiedere nulla in cambio – noi incorriamo in alcuni obblighi. Una persona retta è quella che onora tali obblighi, ed il più profondo di questi è nei confronti dei nostri genitori. Il Buddha ci ha insegnato a sviluppare in noi sia un profondo apprezzamento per il debito di riconoscenza che abbiamo con i nostri genitori, sia l'intenzione di ripagarli nel modo migliore possibile.

Questo non è un valore con il quale sia stato cresciuto. Anche nella cultura occidentale vi è, naturalmente, amore ed attaccamento tra genitori e figli, ma in via generale il sentimento di obbligo reciproco è decisamente più debole. Valori come l'indipendenza e la libertà individuale hanno un peso maggiore. Molti provano un legame speciale, profondo, tra genitori e figli; tuttavia, non è articolato come uno standard morale che sostiene la società, così come avviene nelle culture buddhiste come quella thailandese.

L'importanza che diamo al *boon khoon* verso i genitori può essere ricondotta agli insegnamenti del Buddha sulla Retta Visione mondana: l'insegnamento di base per comprendere ciò che ha un valore nella nostra vita. Nei testi pali il Buddha afferma che noi dovremmo vedere nostro padre come realmente esistente, e nostra madre come realmente esistente. Vi rende confusi leggere questa affermazione? Perché mai il Buddha riteneva di doverci dire questa cosa? Non è ovvia? Chi di noi non sa che se siamo nati in

questo mondo è perché abbiamo dei genitori che esistono realmente?

È necessario capire che si tratta di parole idiomatiche. Ciò che il Buddha sta dicendo è che dobbiamo credere che vi è un valore particolare nella relazione tra genitori e figli, un valore che dovremmo riconoscere e rispettare. Il legame tra genitori e figli è misterioso e profondo. Il Buddha ci insegna che non vi è un *kamma* negativo più pesante dell'uccidere la propria madre o il proprio padre. In pali questo si chiama *ānantariya kamma* – un *kamma* così orrendo che i suoi terribili risultati non possono essere evitati, per quanto sincero possa essere il pentimento di colui che l'ha perpetrato. Pertanto, mentre Angulimala è potuto divenire un *arhant* nonostante avesse ucciso 999 persone, ciò non sarebbe stato possibile qualora lui avesse ucciso anche solo una persona, quando quella persona fosse stata la madre o il padre.

Il Buddha non ha insegnato il valore profondo di questa relazione solamente come un mezzo abile per promuovere i valori familiari. Si tratta di una verità eterna che egli ha scoperto ed in seguito rivelato per il beneficio dell'umanità. Il fatto che il legame tra noi ed i nostri genitori sia profondo ed intenso, e che probabilmente persista attraverso molte vite, è un principio buddhista fondamentale. Perciò dovremmo accettare, rispettare e prenderci cura di questo legame.

Potremmo anche dire che, in sintesi, nel corso di questa vita stiamo riprendendo il "lavoro rimasto incompiuto" nei confronti dei nostri genitori. In alcuni casi questa condizione in cui persistono situazioni irrisolte, si manifesta in modo negativo, come quando un neonato viene abbandonato o quando un bambino subisce degli abusi o dei maltrattamenti da uno dei genitori. Questi casi esistono, e ogni giorno veniamo a conoscenza di molte altre situazioni difficili. Tuttavia, le cose terribili che alcuni genitori possono fare nei confronti dei loro figli non inficiano la specialità di questo legame. L'attuale esistenza non è che una singola scena di un lungo dramma, e noi non possiamo conoscere ciò che è accaduto nel passato. Naturalmente, in quanto società, dovremmo fare quanto possibile per

proteggere i bambini da ogni forma di abuso, per rendere esplicito quanto lo consideriamo inaccettabile, e per garantire che i genitori colpevoli siano sottoposti alle norme legali del territorio. Al tempo stesso, tuttavia, potremo proteggere le nostre menti dalla rabbia e dalla disperazione ricordando a noi stessi che ciò che stiamo osservando è solo un piccolo frammento di una narrazione complessa, per la gran parte invisibile ai nostri occhi. Considerando questa verità, è possibile che le vittime degli abusi siano in grado di trovare la via verso il perdono per tutti coloro che sono coinvolti.

Fortunatamente sono molto pochi i genitori che sono profondamente malvagi nei confronti dei propri figli. La maggior parte di essi si comporta verso di loro, così come descrivono i testi, in modo analogo alle Divinità del reame di Brahma: motivati da amore incrollabile, da compassione e da gioia misericordiosa. In molti dei suoi discorsi il Buddha ci insegna come ricambiare la profonda benevolenza dei nostri genitori. Uno degli insegnamenti più noti è quello delle "Sei Direzioni", che il Buddha diede ad un giovane di nome Sigala. Un passaggio di questo insegnamento afferma:

In cinque modi, giovane capofamiglia, un figlio dovrebbe aiutare i propri genitori...

- *avendomi sostenuto io li sosterrò,*

- *adempirò ai loro doveri,*

- *rispetterò e onorerò la tradizione di famiglia,*

- *sarò degno della mia eredità,*

- *inoltre, dopo la loro morte, offrirò elemosine in favore dei miei genitori.*

(Dīgha Nikāya, sutta n°31)

Gli insegnamenti contenuti in questo discorso riflettono la struttura sociale buddhista. L'enfasi è posta sulla responsabilità reciproca, sui propri doveri più che sui diritti. Al giorno d'oggi è incoraggiante riflettere su quante siano le persone che in Thailandia cercano di praticare in accordo con questi principi. Ma c'è anche un altro discorso che vorrei citare qui, uno meno noto e meno praticato. In questo discorso il Buddha ha detto che se anche un figlio si caricasse la madre su una spalla ed il padre sull'altra spalla, li portasse

in giro per cento anni, offrisse loro del cibo ben preparato che essi gradiscono, li lavasse e massaggiasse, concedesse loro di evacuare ed urinare sulla propria spalla, o donasse loro grandi quantità di denaro e procurasse loro una posizione sociale elevata ed influente – anche se un figlio facesse tutto questo per i propri genitori, non li avrebbe ancora ripagati adeguatamente per ciò che essi hanno fatto per lui. Ovviamente questo vale anche per una figlia.

Tuttavia, se i genitori hanno una fede debole nel Dhamma, o non ne hanno affatto, ed un figlio è in grado di accrescere la fede dei propri genitori, o se i genitori non mettono in pratica gli insegnamenti dei cinque precetti o li praticano in modo non coerente, ed un figlio è in grado di perfezionare la condotta morale dei propri genitori, o se un figlio è in grado di rendere entusiasti i propri genitori avari a donare e a sostenere gli altri, o è in grado di aiutare i propri genitori a sviluppare la saggezza necessaria ad eliminare le contaminazioni mentali e porre fine alla sofferenza, se un figlio compirà con successo queste azioni, si può dire che egli avrà ripagato pienamente il debito di gratitudine verso i propri genitori.

Vi sono diversi punti su cui meditare all'interno di questo discorso. Personalmente ritengo che il Buddha lo abbia insegnato in tono provocatorio. Se non siete d'accordo con me, provate solo ad immaginarvi di nutrire i vostri genitori mentre stanno seduti sulla vostra spalla. Senza neanche pensare di farlo per cento anni, probabilmente non riuscireste a sostenere il loro peso neanche per cinque minuti. Peraltro, alcune madri (e qui penso alla mia) neanche vorrebbero salirci, temendo di cadere e rompersi un braccio o una gamba. Ritengo che il Buddha abbia usato questa iperbole perché voleva che noi intendessimo in questo modo: "Wow! Anche se dovessi compiere delle azioni incredibili come quelle, non sarebbe comunque abbastanza, figuriamoci se lo è quanto sto facendo per loro al momento". Voleva che realizzassimo che si tratta di un debito enorme e, per quanto ci impegniamo nel prenderci cura dei nostri genitori normalmente, è come se stessimo ripagando solamente l'interesse maturato sul

debito. Quando abbiamo un debito, non siamo interessati a quanto abbiamo già pagato in precedenza, ma a quanto rimane da restituire nel futuro. Analogamente, nel considerare il nostro debito nei confronti dei nostri genitori, piuttosto che soffermarci su quanto abbiamo già fatto, dovremmo pensare a quanto rimane da fare, a quanto non abbiamo fatto finora. Il debito che abbiamo con i nostri genitori non è un debito ordinario ma un'obbligazione sacra.

Il Buddha ci insegna che, oltre a servire i nostri genitori come indicato nel discorso delle *Sei Direzioni*, un buddhista dovrebbe cercare di spronarli verso tutto ciò che è meritevole. Un figlio dovrebbe cercare di divenire un *kalyānamitta* o "buon amico spirituale" per i propri genitori.

Qui possiamo vedere con maggiore chiarezza come la società ideale buddhista è una società in cui le persone si impegnano per essere dei buoni amici spirituali l'uno per l'altro. I genitori dovrebbero impegnarsi ad essere dei buoni amici spirituali nei confronti dei figli, ed i figli dovrebbero fare la stessa cosa nei confronti dei genitori. Un fratello maggiore dovrebbe impegnarsi ad essere un buon amico spirituale per un fratello minore, e a sua volta il fratello minore dovrebbe impegnarsi ad essere un buon amico spirituale per il maggiore. Un marito dovrebbe essere un buon amico spirituale per la moglie, e la moglie dovrebbe esserlo per il marito. Dovremmo sostenerci a vicenda nel compito di ridurre le emozioni negative presenti nei nostri cuori e collaborare nel realizzare uno stile di vita ed una società basati sulla gentilezza amorevole, la compassione e la saggezza.

Nel discorso citato prima, il Buddha ha individuato quattro virtù. A questo punto vorrei riproporle e dilungarmi sul loro significato.

Saddhā (fede) è la convinzione che il Buddha sia un essere perfettamente illuminato, che i suoi insegnamenti siano veritieri, e che gli insegnamenti del Buddha condurranno alla Liberazione coloro che li mettono in pratica con diligenza. È la convinzione che vi siano delle persone che abbiano praticato correttamente gli insegnamenti del Buddha e

grazie ad essi abbiano ottenuto la Liberazione. È la convinzione che, tra tutti gli esseri dell'universo, questo gruppo di esseri nobili liberati sia il più degno di rispetto. È la convinzione che, in quanto esseri umani, noi abbiamo il controllo del nostro stesso destino: dipende da noi se le cose saranno favorevoli o negative, se sperimenteremo la felicità o la sofferenza. Le nostre vite non dipendono da alcun spirito, fantasma, angelo, dio o potere divino, ma dipendono dalle nostre azioni di corpo, parola e mente – sia quelle del passato che, ancora più importanti, quelle del presente. *Saddhā* significa, in sostanza, avere fede nel nostro potenziale di illuminazione e la convinzione che la cosa più importante che un essere umano dovrebbe ottenere dalla propria vita è la libertà dalla sofferenza e dalle sue cause.

***Sīla* (virtù o precetti)** è la bellezza e la nobiltà della condotta. Si riferisce alla capacità di trattenersi dal dire o fare qualsiasi cosa che possa danneggiare se stessi o gli altri. *Sīla* è la liberazione dal *kamma* negativo generato attraverso il corpo e la parola. *Sīla* è stabile quando è protetta da un intelligente sentimento di vergogna rispetto alle azioni nocive (*hiri*) e da una intelligente paura delle conseguenze karmiche di tali azioni (*ottappa*). *Sīla* fornisce il necessario standard morale per coloro che sono determinati a crescere nel Dhamma.

***Cāga* (generosità, rinuncia)** si riferisce al distacco dalle cose materiali, appagamento nella generosità, nella carità e nell'aiutare gli altri. Le persone che possiedono *cāga* sono gentili e generose, non avide e vanagloriose.

***Paññā* (saggezza)** è la conoscenza che estingue la sofferenza e le contaminazioni che la determinano. Gli esseri umani sono soggetti alla sofferenza in ogni occasione, anche se nessuno vorrebbe soffrire neanche un po'. Soffriamo in quanto non comprendiamo come la sofferenza sorga e come essa cessi. E perché non lo comprendiamo? Perché non comprendiamo noi stessi e non ci impegniamo a sufficienza per poterci compren-

dere. Fintanto che non comprenderemo noi stessi, saremo sempre vittime delle nostre emozioni. È come trovarsi in una stanza buia insieme ad un cobra. Sarebbe possibile muoversi liberamente nella stanza senza essere morsi dal cobra? Sarebbe già abbastanza difficile evitare di sbattere nel mobilio!

Nella fase iniziale *paññā* opera al livello delle percezioni. È una funzione dei ricordi che accumuliamo attraverso l'ascolto e la lettura del Dhamma. Noi condizioniamo le nostre emozioni – sia positive che negative – attraverso le percezioni e l'immaginazione. Coloro che ascoltano e ricordano il Dhamma possono rifletterci sopra fino a comprenderlo e possono coltivare il sentiero di un abile ragionamento. Essendosi addestrata in questo modo, quando la mente diviene preda di stati negativi non ne viene completamente travolta, non sprofonda in un baratro, ma si ristabilisce rapidamente. Ad esempio, quando qualcuno che non ha studiato il Dhamma viene maltrattato, nella maggior parte dei casi egli si arrabbia e si deprime. Ma colui che ha studiato il Dhamma è in grado di riflettere, ad esempio, sul fatto che se anche il Buddha ha subito dei soprusi ed è stato calunniato, perché lui stesso ne dovrebbe essere risparmiato? Questo pensiero è in grado di portarci ad accettare la situazione. Riportando alla mente alcune sagge riflessioni, possiamo iniziare ad abbandonare le emozioni negative, e possiamo quindi evitare di rifugiarsi nell'alcol e nelle pillole. Questo livello di *paññā* distingue tra ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, tra ciò che è di beneficio e ciò che procura danno. Ci dona una visione pacificata e realistica della nostra vita e del mondo esterno. Tuttavia non è un rifugio inviolabile, specialmente quando sorgono emozioni molto forti.

Un livello più elevato di *paññā* è la saggezza che produce conoscenza e comprensione, nella mente di coloro che hanno una *sīla* pura ed un *samādhi* (concentrazione) stabile. A questo livello la saggezza non è più un pensiero. È molto più rapida del pensiero, come un aereo supersonico che vola più veloce del suono. La saggezza è vedere chiaramente tutti i fenomeni come essi sono, al punto da non provare più attaccamento per essi come io o

come *mio*. Questa è la saggezza che comprende profondamente la verità che tutto, compresi i nostri pensieri ed i nostri sentimenti, appartiene alla natura e non ha un proprietario. È la saggezza che realizza che la nostra esistenza non è come una fortezza in mezzo ad una terra arida, ma è come un fiume che scorre lentamente attraverso il giardino del mondo. Quando sviluppiamo la saggezza necessaria a comprendere ciò, siamo in grado di lasciare andare.

Il Buddha ha insegnato che favorire lo sviluppo della fede, di una condotta virtuosa, della generosità e della saggezza nel cuore dei propri genitori è il servizio più grande che gli possiamo rendere, ma al tempo stesso egli non ha trascurato anche le forme più essenziali di servizio. Egli ha insegnato che un buon figlio dovrebbe prendersi cura dei genitori. Il prendersi cura dei genitori, d'altra parte, ha inizio dalle cose materiali, ma non si esaurisce in esse. Offrire doni materiali o fornire conforto è un segno d'amore, ma non è una prova d'amore e, soprattutto, non dovrebbe essere un sostituto per l'amore.

Il modo in cui figli e figlie si relazionano con i propri genitori varia da famiglia a famiglia, poiché dipende da molti fattori: quanti figli ci sono in famiglia, la loro età, se vivono o meno ancora a casa, se abitano vicino o lontano, ecc. Quando i genitori invecchiano, un buon figlio ed una buona figlia si prendono cura di loro. Se proprio non sono in grado di farlo (e non si tratta solamente di una banale scusa), dovrebbero almeno andarli a trovare spesso, o chiamare e scrivere regolarmente per avere notizie da loro e per raccontargli cosa sta accadendo nella propria vita. Sapere che i propri figli sentono la mancanza dei genitori e provano affetto per loro, è una medicina che dona pace mentale ai genitori, ed è una medicina ben più efficace di quella che essi potranno ricevere dal loro medico. Noi doniamo ai nostri genitori ciò che possiamo. È meraviglioso poter pagare le spese mediche quando i nostri genitori sono ammalati, ma se siamo poveri e non ce lo possiamo permettere, allora dobbiamo comunque dare loro ciò che abbiamo – come, ad esempio, il nostro tempo. Sedere con loro, leggere per loro o offrire loro delle

cure al meglio di come possiamo (per esempio massaggiandoli, lavandoli o nutrendoli) – queste cose possono essere più importanti per i nostri genitori di qualsiasi dono materiale o di denaro.

Il discorso che ho citato in precedenza ci illustra che i fattori principali che producono la felicità o la sofferenza nella nostra vita sono i pensieri e le emozioni o, in altre parole, è la nostra stessa mente. È per questo motivo che il Buddha ci dice che coloro che aiutano i propri genitori a sviluppare qualità virtuose ed a provare stati mentali felici e gioiosi accumulano un grande merito. È un modo di donare che permette ai nostri genitori di ricevere un regalo che non ha prezzo.

Offrire doni materiali ai nostri genitori e prendersene cura, portarli a mangiare fuori o portarli in vacanza, è una cosa positiva e ci fa sentire bene. Ma questi doni sono sempre in qualche modo limitati. I beni materiali, in particolare, si possono rompere o cadere a pezzi, e possono essere una tale fonte di ansia per i più anziani da divenire un'arma a doppio taglio. Il supporto e la cura data ai genitori, d'altro canto, sono in grado di aiutarli solamente nell'arco di questa vita. Il Buddha ci ha insegnato che in aggiunta a questi modi lodevoli di dimostrare affetto e gratitudine ai nostri genitori dovremmo anche farci carico del loro benessere spirituale. Le buone qualità che sorgono dal cuore dei nostri genitori non hanno conseguenze negative; non dipendono da condizioni esterne, nessuno le può sottrarre, e forniscono un sostentamento per la loro prossima vita.

Per queste ragioni il Buddha definisce le virtù interiori un nobile tesoro o una nobile ricchezza. Esse sono nobili in quanto sono il mezzo attraverso il quale ottenere la vera nobiltà della liberazione dalla sofferenza. Dovremmo fornire ai nostri benefattori quanta più felicità e benessere ci è possibile, tuttavia al tempo stesso non dovremmo dimenticare ciò che sta al di là di tutto questo. Mitigare la sofferenza dei nostri genitori nel loro peregrinare attraverso i reami *samsarici* è sempre meno importante che tagliarne le cause radice.

In sintesi, i principi buddhisti rispetto al modo nel quale dovremmo ripagare il debito di gratitudine che abbiamo con i nostri genitori si basano sulle seguenti convinzioni:

1. Le continue rinascite sono fonte di dolore (sofferenza) e la liberazione dal ciclo delle rinascite è la vera felicità.

2. Le rinascite sono determinate dalle affezioni mentali (*kilesa*)

3. Gli esseri umani sono in grado di abbandonare le affezioni, e dovrebbero farlo

4. Abbandonare le affezioni e coltivare le buone qualità è la pratica che conduce alla vera felicità.

La domanda è: come possiamo incoraggiare i nostri genitori a coltivare *saddhā*, *sīla*, *cāga* e *paññā* nel modo in cui suggerisce il Buddha? Dovremmo prepararci a qualche delusione. Potremo non essere in grado di farlo o comunque ottenere un risultato solamente parziale. Dal momento che è relativamente difficile piegare anche il nostro “giovane ramo”, perché dovrebbe essere più facile con il loro “vecchio ramo”? Non vi lasciate irritare o frustrare dai vostri genitori, e non vi arrendete, o la vostra mente diverrà chiusa e negativa. È normale che le persone si oppongano al cambiamento. Perciò agite con saggezza ma senza aspettative. Fatelo in quanto è la cosa giusta da fare per un figlio o una figlia, ma non iniziate a soffrire per la vostra bontà.

È molto importante dare il buon esempio. Come dice un vecchio adagio: “Le azioni parlano più delle parole”; ed il miglior metodo di persuasione potrebbe non essere il dialogo. Facciamo in modo che i nostri genitori vedano il beneficio che traiamo dal praticare il Dhamma: se essi vedranno in noi le qualità della generosità, della serenità, della gentilezza amorevole, dell’equilibrio e della perseveranza, ne potrebbero trarre la convinzione e la motivazione per iniziare a praticare essi stessi. In termini più semplici, se vogliamo aiutare i nostri genitori dobbiamo, al tempo stesso, aiutare noi stessi.

Probabilmente, la cosa più semplice è iniziare aiutando i nostri genitori a coltivare la terza delle qualità indicate: *cāga*. Questo aspetto è sempre stato enfatizzato dalla so-

cietà thai. Non credo ci sia un altro paese al mondo in cui le persone provano un maggior piacere nel donare di quanto fanno qui in Thailandia. Un buon figlio o una buona figlia invitano i propri genitori ad unirsi a loro nel fare offerte e donazioni che siano realmente di beneficio per il Buddhismo e per la società in generale. Dovremmo usare la nostra intelligenza per scegliere cosa donare ed in quale direzione. Nel fare delle donazioni al *sangha*, ad esempio, dovremmo ricordarci che il *Vinaya* proibisce ai monaci di avanzare delle richieste ai laici che non hanno legami diretti con loro, a meno che questi ultimi non abbiano in precedenza presentato loro un invito formale (*pavāranā*) a fare tali richieste. Non vi dovete quindi sentire in obbligo se un monaco cerca di sollecitarvi delle donazioni. Egli sta infrangendo una regola del *Vinaya* e pertanto voi non dovete temere che il non dargli niente possa costituire un *kamma* negativo. Al contrario, l’elargire sarebbe un demerito, in quanto fornireste supporto all’azione immorale del monaco compromettendo il *sangha*. Offrite doni appropriati – quale sia il loro costo non è un indicatore del merito che determinano – e donate in modo tale da provare gioia prima, durante e dopo averlo fatto. Poche cose sono in grado di esaltare il senso di appartenenza che lega i componenti di una famiglia quanto gli atti di generosità condivisi.

In aggiunta, possiamo essere d’esempio per i nostri genitori nel condurre una vita sobria, non spendendo denaro in modo stravagante e non lasciandoci affascinare indebitamente dalle cose materiali. Nel ricordarlo ai nostri genitori in questo modo (certamente non facendo loro una predica), loro stessi potrebbero essere portati a riconsiderare il proprio atteggiamento verso i beni materiali. Possiamo fornire ai nostri genitori uno specchio in cui riflettersi e nel farlo ci prenderemo cura di loro, in quanto l’essere liberi dall’ossessione per i beni materiali è uno dei significati della parola *cāga*. Alcuni padri, nel vedere un nuovo modello di auto, si emozionano come adolescenti, mentre alcune madri strepitano come ragazzine nel vedere un nuovo vestito alla moda. È oggi piuttosto comune che persone di mezz’età, sotto l’effetto

di pulsioni febbrili per i beni di consumo, si comportino in modi che i saggi anziani del passato avrebbero considerato immaturi. Il fatto che noi riconosciamo il momento in cui fermarci, che comprendiamo la giusta misura, può aiutare anche i nostri genitori a ricordarlo.

Alcuni altri aspetti sono invece molto legati alla personalità dei nostri genitori. Se loro talvolta visitano un monastero ed hanno interesse per il Dhamma, potrebbe essere relativamente semplice per noi instaurare di tanto in tanto una discussione sugli aspetti più significativi della vita. Ma se non sono interessati al Dhamma, se godono di buona salute e non si sono mai soffermati a pensare all'inevitabilità della morte, allora è possibile che assumano una posizione difensiva. Coloro che considerano i loro *kilesa* come qualcosa di prezioso, come qualcosa che aggiunge gusto alla loro vita, percepiranno il Dhamma come invasivo e tenteranno di evitarlo o di rifiutarlo. In questo caso noi dobbiamo accettare e rispettare il loro diritto a farlo. Non li tormentate o opprimete. Il Dhamma non è qualcosa che si può rifilare a qualcuno, neanche per il suo stesso bene. Se i nostri genitori rifiutano il Dhamma, allora dobbiamo lasciar andare per il momento, contenti e disponibili a condividere ciò che sarà possibile, se e quando, cambieranno idea.

Per quanto riguarda, invece, i genitori che sono interessati al Dhamma, possiamo accompagnarli a fare visita ad un monastero, in modo che possano accumulare meriti, ascoltare il Dhamma e meditare in un luogo tranquillo. Se hanno ancora delle convinzioni superstiziose rispetto ad amuleti, magia nera, divinazione, medium, stregoni, ecc. cercate di parlarne con loro. Tuttavia dovrete affrontare il discorso nel momento e nel luogo appropriato, per non generare nei vostri genitori la sensazione che voi riteniate di conoscere cose che loro non conoscono o che vi riteniate più intelligenti di loro. Incoraggiateli a fare del movimento con regolarità: il Chi Gong è un'ottima scelta in quanto è anche una forma di meditazione. Individuate dei buoni libri di Dhamma per loro, o fate ascoltare loro dei discorsi di Dhamma registrati. Parlate con loro

di nascita, vecchiaia, malattia e morte in modo del tutto naturale, facendogli comprendere che non sono argomenti di conversazione infausti. La fede e la saggezza sorgono dal coraggio di confrontarsi con le verità della vita. Non riusciremo a sfuggire a queste verità semplicemente ignorandole.

È tuttavia importante comprendere anche che il Buddha non ha insegnato che essere un buon figlio o figlia significhi fare tutto ciò che i nostri genitori ci dicono o chiedono. Rifiutarsi di fare ciò che chiedono non sempre è sbagliato. Perché? Alcuni genitori possono chiedere ai propri figli di compiere cose che sono inappropriate. Non è sbagliato opporre un rifiuto a genitori che ci chiedano di fare qualcosa di illegale o di dedicarci a vizi come il bere o il giocare d'azzardo. I nostri obblighi di *boon khoon* non sono limitati ai nostri genitori. Al tempo stesso siamo anche figli del Buddha, e la sua generosità è addirittura superiore a quella dei nostri genitori. Di conseguenza, il nostro debito nei suoi confronti è maggiore. Pertanto, se i nostri sforzi per esprimere la nostra gratitudine verso i genitori entrano in contrasto con il nostro impegno per la generosità e la verità, da persona saggia, e nel modo più rispettoso e pieno di tatto, prenderemo ciò che è giusto come nostra guida. Essere un buon amico spirituale per i nostri genitori non significa assecondarli in ogni modo. Senza essere rigidi ed insensibili, dobbiamo comunque avere dei principi buoni e chiari e sforzarci di essere imparziali.

Se riuscite a trovare il tempo, la mattina o la sera, invitate i vostri genitori a recitare e meditare con voi. La pace che può essere sperimentata attraverso la meditazione dona una meravigliosa felicità, forza e lucidità a coloro che la raggiungono. Le persone che hanno una mente pacificata spesso vivono a lungo in quanto l'energia di una mente stabile è in grado di eliminare la frustrazione, la proliferazione mentale e la preoccupazione che indeboliscono il nostro sistema immunitario. Se i nostri genitori praticano la meditazione fino a divenirne abili, troveranno un importante rifugio interiore per quando si ammaleranno.

Affinché sia efficace, la meditazione deve essere sviluppata di pari passo con l'impegno

ad educare le nostre azioni e parole. Un modo semplice per aiutare i nostri genitori a ridurre i loro *kilesa* è quello di non intrattenersi con loro in conversazioni non virtuose. Se, ad esempio, uno dei nostri genitori inizia a spettegolare di qualcuno in modo sgarbato, o a parlarne male alle spalle, possiamo limitarci a rimanere in silenzio. Se non rispondiamo e non prendiamo parte alla conversazione, il nostro genitore ben presto vi perderà interesse e potrebbe anzi acquisire una maggiore consapevolezza di sé.

Figli e figlie che vivono ancora a casa dovrebbero rimanere neutrali nelle discussioni che talvolta potrebbero sorgere tra i loro genitori. Nei momenti di tensione, sia la madre che il padre spesso tentano di portare i figli dalla propria parte. Un buon figlio o figlia non lascerà che ciò accada e si sforzerà di fare da arbitro imparziale. Dovremmo cercare di calmare i genitori arrabbiati e sforzarci di non dire o fare qualcosa che potrebbe peggiorare la situazione. Dovremmo cercare di aiutare i nostri genitori a risolvere il conflitto senza che una delle due parti debba ritenere di aver vinto o perso. Dovremmo sforzarci di ascoltare pazientemente le lamentele ed i reclami dei nostri genitori. Ascoltare i genitori, mediare le loro posizioni nelle discussioni, incoraggiarli ad una retta parola: anche questi sono modi per ripagare il nostro debito di riconoscenza verso di loro.

Se riusciamo ad essere dei buoni amici spirituali verso i nostri genitori per un lungo periodo di tempo, essi inizieranno a fidarsi di noi e a rispettarci sempre di più. Parimenti aumenterà la nostra influenza su di loro e quindi l'opportunità di incoraggiarli alla bontà d'animo. Ma ciò richiede tempo e non dobbiamo avere fretta. Dovremmo inoltre osservare come anche noi stessi traiamo beneficio dai nostri sforzi, in quanto, trattare correttamente gli anziani, richiede molta pazienza. Invecchiando, le persone divengono spesso scontrose, esigenti o smemorate. Stando vicino ciò ci potrebbe facilmente irritare, pertanto dobbiamo essere consapevoli e rafforzare il nostro equilibrio interiore. Per questo nell'aiutare loro aiutiamo anche noi stessi.

In fondo quello in cui viviamo è un mondo

basato sulla generosità. Abbiamo forse coltivato noi il cibo che abbiamo mangiato oggi? Da dove ci arriva? Abbiamo forse fatto gli abiti che indossiamo? Da dove viene il loro tessuto? Ogni singolo pezzo di abbigliamento, fatto di cotone, ha richiesto il lavoro di agricoltori, tessitori, sarti, disegnatori, progettisti dei telai e delle macchine da cucito, produttori e venditori. Se oggi possiamo utilizzare un telefono, guardare la TV o sederci dentro un'auto, ciò dipende dalle capacità e dall'impegno di quante persone? In quanti paesi diversi? Riconoscere l'origine delle cose che possediamo, aiuta a calmare la mente, e ci rende consapevoli della rete di relazioni che esiste tra le persone e attraverso il mondo, e che non è visibile ad occhio nudo.

Non solo noi siamo in debito con gli altri esseri umani, ma lo siamo anche nei confronti di altre creature viventi. Se i lombrichi non mangiassero il terreno, ad esempio, noi non saremmo in grado di coltivare e, senza agricoltura, la razza umana non potrebbe sopravvivere. Abbiamo pertanto un grande debito di gratitudine nei confronti dei lombrichi. Poi ci sono i bufali d'acqua, le mucche e gli altri animali da fattoria. Ci sentiamo mai grati nei loro confronti?

In realtà, temo che se la razza umana dovesse sparire da questo mondo le altre creature si riunirebbero per festeggiare con tale foga da perdere la voce. Gli esseri umani sono talmente ingrati: noi esauriamo le risorse naturali, distruggiamo l'ambiente e siamo prossimi a rendere il mondo un contesto inospitale – tutto per perseguire il nostro guadagno personale. Dietro alle nostre azioni c'è l'illusione di essere i padroni del mondo e di non avere responsabilità verso le creature e le piante che lo condividono con noi. Come buddhisti dovremmo essere più "svegli", e tuttavia la maggior parte di noi ha inconsapevolmente assorbito dall'Occidente questo modo folle di vedere la vita. Di conseguenza, noi procediamo con indifferenza. Nel futuro noi e la nostra discendenza saremo costretti a soffrire come risultato di questo *kamma* che abbiamo creato, ma chi ne è responsabile se non noi stessi? Potrebbe non essere troppo tardi per affrontare questo problema, ma è necessario

modificare il nostro atteggiamento in modo da prendere coscienza della profondità e della vastità della gentilezza e della generosità che c'è nel mondo. Dobbiamo provare a collaborare per ridurre il potere dell'egoismo umano. E possiamo iniziare a farlo partendo dalla nostra famiglia.

Il Buddha ci dice che è estremamente difficile incontrare qualcuno che non sia stato nostro padre, madre, fratello o sorella in una vita precedente. Pertanto, quando riflettiamo sul debito di gratitudine che abbiamo verso i nostri genitori e gli altri membri della famiglia, ricordiamoci anche di questo insegnamento. Estendete il vostro impegno per esprimere gratitudine in modo da includere tutti gli altri esseri umani. Esercitatevi ad essere un buon amico spirituale per tutti coloro che sono intorno a voi e per il mondo in cui viviamo.

In conclusione, possiamo noi tutti vivere una vita da buon amico spirituale. Siate un buon amico per voi stessi, agendo, parlando e pensando solo a cose che sono di beneficio per voi e per gli altri. Siate un buon amico per coloro che vi hanno aiutato, specialmente vostro padre e vostra madre. Dategli ciò che potete; siate loro di sostegno come si addice a qualcuno che vi ha aiutato così tanto. Soprattutto, grazie al potere dei Tre Gioielli, possano i nostri genitori ed ognuno di noi crescere e svilupparsi nelle virtù di *saddhā*, *sīla*, *cāga e paññā*.

Tradotto dall'inglese da Lapo Cavina

L'originale è all'indirizzo

http://www.thawasischool.com/uploads/files/2011_346/Daughters_and_sons_OK.pdf

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.