

Un angolo retto non è mai sbagliato

Riflessioni sullo spirito di gratitudine

Luang Por Liem Thitadhammo

© Wat Pah Nanachat

Discorso tenuto al Monastero buddhista di Abhayagiri in California, USA, nel maggio 2009

Traduzione dal thailandese all'inglese di Siripañño Bhikkhu

Il mondo intero e coloro che lo abitano hanno bisogno del Dhamma come protezione. Tutti noi sopravviviamo e troviamo conforto nel corso della vita grazie alla conoscenza e alle abilità, alla consapevolezza e alla saggezza di innumerevoli altri esseri. Senza il loro aiuto moriremmo tutti non appena usciti dal grembo materno. Non avremmo cibo per nutrirci, né vestiti da indossare, né una casa in cui vivere.

I nostri, genitori, i cui volti non abbiamo mai visto in precedenza, ci danno la vita e tutto ciò di cui abbiamo bisogno per diventare sani e forti. Per i nostri vestiti e i luoghi in cui viviamo, e tutte le varie competenze che apprendiamo, siamo interamente debitori di altri. Fin dal primo momento in cui siamo nel grembo delle nostre madri, contraiamo tutti un debito di gratitudine verso innumerevoli altre persone, non c'è neanche bisogno di menzionare i nostri genitori e tutti i nostri insegnanti, verso i quali il senso di gratitudine che dovremmo provare è infinito.

Persino gli abitanti di una singola nazione devono essere molto grati nei confronti di chi vive in un altro paese. Se ci riflettiamo non è una cosa molto difficile da capire. Essere consapevoli e riconoscere con gratitudine il debito che abbiamo nei confronti degli altri e, perciò, porli al di sopra di noi stessi, si chiama *kataññuta*. Lo sforzo per ripagare il debito si chiama *katavedita*. Coloro che sanno ciò che

è stato fatto per loro si chiamano *katannu*. Chi ricambia il favore con gratitudine si chiama *katavedi*.



Kataññu-katavedita: riconoscere il debito che abbiamo nei confronti degli altri e ripagarlo con atti di gratitudine sono qualità spirituali che proteggono il mondo da quel che è nocivo, aiutano la società a funzionare e conducono alla pace e alla felicità.

Le persone, tuttavia, sono sempre meno in grado di vedere che abbiamo tutti questo reciproco debito di gratitudine da ripagare, e il non comprenderlo è la ragione dell'aumento di accese lotte e litigi. Perciò, è di vitale importanza per ciascuno di noi nutrire un interesse per le qualità di *kataññu-katavedi*.

Tutte le belle consuetudini e tradizioni del passato sono in parte state fondate sui principi di *kataññu-katavedi*.

Queste qualità vennero saldamente radicate e nutrite in passato, e profondamente comprese da tutte le società. Chiunque non riesca ad accettare che le nostre vite sono inestricabilmente connesse le une alle altre, e a vedere il debito che abbiamo gli uni con gli altri, vivrà sicuramente una vita egoisticamente ingrata.

Le persone che manifestano maggior gratitudine sono quelle che riconoscono che persino le mucche, i bufali ed altri animali ci hanno aiutato lungo il nostro cammino, e que-

sto vale a maggior ragione per i nostri genitori ed insegnanti.

Se un maggior numero di persone sviluppasse gratitudine nei confronti delle mucche e dei bufali di questo mondo, la società sarebbe sempre felice e serena grazie a quest'ampia visione e a pensieri elevati.

Se proviamo gratitudine anche nei confronti degli animali, come potremmo nuocere ai nostri simili ai quali dobbiamo molto di più?

Ogni società prospera e fiorisce quando i suoi componenti coltivano qualità spirituali; dopo aver sviluppato pienamente il potenziale umano e la capacità di pensare in modo profondo, le persone saranno diligenti ed abili nel guadagnarsi da vivere senza arrecarsi il benché minimo danno gli uni con gli altri. Se desideriamo prosperare in questo modo, è ancor più ovvio quanto dobbiamo essere grati ai nostri genitori ed insegnanti, poiché sono questi i veri *deva* che illuminano le nostre vite, i *pūjaniya-puggala*: le persone degne di essere poste in alto, ben al di sopra delle nostre piccole teste e sinceramente venerate.

Chiunque sviluppi un senso di gratitudine più raffinato sentirà gradualmente crescere nella sua vita un profondo apprezzamento per le foreste, per i campi, per i ruscelli, per i fiumi e per le paludi, per i sentieri e per le strade, e per tutto quel che c'è nel mondo, per i fiori e per gli uccelli sconosciuti che volano qua e là, tutt'intorno a noi.

Non conoscendo il valore delle foreste, sono potuti esistere quelli che le hanno distrutte con il loro egoismo, fin al punto che i nostri figli e nipoti non avranno legno per le loro case. I corsi d'acqua e le paludi si prosciugano poiché le foreste, dove le riserve d'acqua si raccolgono naturalmente, sono tutte scomparse.

Senza le foreste e i corsi d'acqua, le nuvole non possono più formarsi e costituirsi per rilasciare le loro abbondanti piogge. Gli alberi da frutto vengono tagliati del tutto, e così tutto il loro valore si riduce al raccolto che se ne può ricavare una sola volta.

Se la gente provasse semplicemente della gratitudine nel proprio cuore, queste cose non

potrebbero accadere. Le cose che rallegrano la mente abbonderebbero su tutta la terra e ovunque vivremmo con agio; essendo grati per tutto quello che il nostro pianeta ci offre, il suo benessere ci sarebbe caro, lo nutriremmo e lo sosterranno.

Ad un livello ancor più profondo e sottile, possiamo riconoscere persino il debito che abbiamo nei confronti dei nostri nemici, e sentirci grati per gli ostacoli che la vita ci presenta. Visti da questa prospettiva, i nostri avversari ci aiutano a crescere in saggezza, in paziente sopportazione e in spirito di sacrificio. Le persone invidiose e gelose non fanno altro che rafforzare i nostri cuori e far emergere il meglio di *mettā* e *karuṇā*, di cui siamo, forse, normalmente privi.

Tutte le difficoltà che affrontiamo ci consentono di vedere il mondo nella sua vera natura. E imparando a superare le sfide della vita, troviamo la strada verso una vita serena. Tutte le nostre malattie e problemi possono così far sorgere in noi la visione profonda. Siamo costretti a lasciare andare, fino a che non vediamo realmente la verità di *aniccā*, *dukkha* e *anattā*, ed eventualmente realizziamo il sentiero e il frutto del *nibbāna*.

Le persone prive di *kataññu* non conoscono il valore di tali avversità, e durante la vita accumulano disastri e pericoli, mentre si scavano la tomba a furia di rabbia e negatività. Le loro menti non conoscono riposo e la loro mancanza di auto-controllo, con la frustrazione che ciò arreca, significa che sono pieni di paura e di tremori, mentre la vita sembra andare di male in peggio. Essi sono su una rotta di auto-distruzione.

Tuttavia, coloro che apprezzano le sfide della vita, e che con gratitudine si dispongono ad incontrarle, arricchiscono il mondo con un'infinita freschezza e bellezza. Venerano inoltre le persone più demoniache, i *māra* del mondo, come se fossero monaci virtuosi. Considerano i tipi *yakkha*, insaziabilmente avidi o adirati, come esseri umani profondamente degni. Vedono il lato generoso degli avari, e persino nell'altrui gelosia, riescono a vedere dell'affetto.

Se tutti avessero questo tipo di sensazioni,

il nostro mondo come potrebbe non diventare un reame celeste?

Dovremmo tutti essere grati ai nostri nemici, perché sono loro ad impartirci nella vita i più alti insegnamenti, delle lezioni che non possiamo trovare da nessuna altra parte. Dovremmo perciò rendere loro grazie, e onorare questi insegnanti proprio con i nostri sforzi di incarnare la bontà, condividendo con loro le benedizioni della nostra vita.

C'è così tanto di cui essere grati ai nostri nemici: le persone con *kataññu* ne sono ben consapevoli. Senza nemici, o ostacoli nella vita, il mondo sarebbe privo di persone veramente capaci. Quando si conosce il valore delle avversità, niente nella vita viene percepito come fastidioso o difficile. Con pensieri così elevati, mentre sviluppiamo questo senso di gratitudine estremamente sottile, è proprio con questa capacità di apprezzare coloro che si oppongono a noi e le cose che ci sono d'ostacolo, l'alta temperatura che è il risultato degli attriti del mondo si abbassa, si rinfresca.

Pensiamo a questo: se persino i nostri nemici ci sono stati così tanto di aiuto, proviamo allora ad immaginare il valore di nostra madre e di nostro padre, e dei più sommi oggetti di venerazione: il Buddha, il Dhamma e il Sangha.

Nessuno di noi è stato concepito in un vuoto ceppo d'albero. Siamo tutti emersi nel piccolo spazio del grembo delle nostre madri, anche con l'aiuto di nostro padre. Essendo nati nel vasto mondo, siamo sopravvissuti fino alla maturità grazie ai sacrifici quotidiani dei nostri genitori e di tutti gli infiniti altri esseri che hanno giocato un ruolo nelle nostre vite. Il Buddha e tutte le persone sagge sottolineano il ruolo dei genitori, onorandoli come chi, al di sopra di ogni altro, si è preso cura di noi per averci messi al mondo ed esserci stati di sostegno in tutti i modi per consentirci di fiorire. Sono loro ad averci messo a disposizione gli strumenti necessari per vivere, che ci hanno insegnato come essere buoni, e ci hanno dato molte altre cose che sono state delle benedizioni per le nostre vite.

Chiunque manchi di integrità è incapace di provare apprezzamento per i propri genitori,

e sicuramente mai conoscerà il debito che ha nei confronti dei propri nemici. Da qualsiasi parte del mondo si provenga, assorbire profondamente le qualità dei propri genitori è un chiaro segno di *kataññu*, e a chi è privo di gratitudine nei confronti dei suoi genitori non si potrà mai accordare piena fiducia.

I maestri spirituali intraprendono il compito di addestrare la mente dei loro discepoli, continuando da dove i genitori li hanno lasciati per portarli a livelli ancora più alti. A tal fine i maestri devono sviluppare una straordinaria paziente sopportazione, e dedicare i loro cuori a questo lavoro con una cura minuziosa se vogliono piantare e coltivare livelli sempre più profondi di consapevolezza spirituale nelle menti dei loro discepoli. Questa è la prova della presenza di autentica *mettā* in un maestro: egli deve costantemente studiare e addestrare se stesso ad un livello molto alto, così avrà i mezzi per instillare la verità nel cuore dei suoi discepoli. Questo è segno di una vera saggezza nel maestro.

I maestri devono essere costantemente altruisti, per continuare ad essere un affidabile oggetto di profonda venerazione da parte dei loro discepoli, non semplicemente operai spirituali da ingaggiare e licenziare. Ogni discepolo, avendo coltivato una mente sana e con la consapevolezza di ciò che è giusto, proverà grande *kataññu* nei confronti dei propri maestri, di coloro che arrecano sollievo al mondo grazie alla loro costante pazienza e saggezza.

Riconoscere il debito che abbiamo nei confronti dei nostri genitori e maestri fa sorgere naturalmente in noi il desiderio di contraccambiare; e ciò si consegue solo facendo quel che sarà di beneficio alle future generazioni. I discepoli faranno di tutto per onorare il buon nome della loro casa spirituale, e divideranno costantemente i meriti delle loro azioni positive con i loro genitori e i loro maestri.

Una volta il Buddha ha detto che quando riflettiamo correttamente sulle qualità di qualcuno che è morto, una sola strada ci si apre davanti, quella di coltivare la bontà dentro di noi. Nel senso più ampio, ciò significa onorare quella persona e condividere le benedizioni della nostra vita con loro. Perciò chiunque

ami la propria madre, il proprio padre o la propria guida spirituale, e che conosce quanto sia grande il debito con loro contratto, dovrebbe rivolgere il cuore e la mente verso ciò che è di beneficio per il mondo.

Il Beato, il Buddha, è conosciuto come il Maestro Supremo per l'abilità che aveva di affinare la consapevolezza delle persone fino al punto in cui non sperimentavano più alcuna sofferenza, fino ad uno stadio di nobiltà, fino alla realizzazione dell'Illuminazione.

Il Dhamma da lui insegnato è un sentiero per migliorare la mente e andare oltre gli oceani della sofferenza.

Il Sangha, gli uomini e le donne le cui vite erano dedicate a seguire i suoi insegnamenti, hanno tramandato queste verità nel corso degli anni fino a che non sono arrivate fino a noi, oggi.

L'opportunità che abbiamo di ricevere questi doni supremi è talmente meravigliosa che è come se fosse il Buddha stesso ad offrirceli direttamente. I Nobili Discepoli hanno sopportato ogni tipo di avversità al fine di preservare fedelmente la dispensazione del Buddha, e hanno fatto tutto questo con profonda devozione e gratitudine verso il Maestro.

Ci può allora essere d'incoraggiamento il fatto che gli insegnamenti non sono altro che la nostra autentica e legittima eredità, tramandata dalla *kataññu* dei Nobili Esseri del passato, che erano determinati a vivere le loro vite in accordo alle intenzioni del Beato. Questa *kataññu* dei Discepoli Illuminati ha permesso al Dhamma di attraversare i millenni e tuttora il mondo può trovare tregua e rifugio nella frescura, al riparo di questi insegnamenti sul Risveglio.

Tutto questo è reso possibile dalle costanti sofferenze sopportate e dai sacrifici compiuti, nello spirito di *kataññu*, che scorre potente nei cuori degli Esseri Liberati.

Il mondo è protetto dal Dhamma perché dai tempi del Buddha in poi, membri dell'Assemblea dei suoi discepoli non si sono allontanati dalle sue istruzioni, nelle loro vite hanno sempre seguito le sue indicazioni, in tal modo onorando e mantenendo vive le sue qualità spirituali.

La gratitudine è ciò che protegge il mondo e, a sua volta, è qualcosa che tutti noi dovremmo proteggere.

In verità, tutte le buone tradizioni e usanze buddiste sono sorte basandosi sul principio di *kataññu-katavedi*. Sono nate dalla gratitudine e sono state concepite per instillare ancor di più nel profondo dei cuori della prossima generazione questo senso di gratitudine. Tutti i nostri vari rituali e riti, a partire dalla cremazione dei nostri genitori e maestri, dovrebbero essere fondati in uno spirito di *kataññu-katavedi*, questo deve fermamente radicarsi nella mente di tutti, più di ogni altro pensiero. Svolgiamo quindi queste cerimonie con sincera dedizione – senza alcuna sensazione di fastidio, senza sentirci seccati e senza pensare che quel che abbiamo speso sia stato sprecato – poiché comprendiamo quanto sia importante che le nostre vite siano soffuse da un senso di *kataññu-katavedi* e come, a sua volta, questo renda il mondo un posto fresco e piacevole.

Le tradizioni e religioni di ogni nazione e lingua, tutte hanno a cuore questi principi, e nei nostri insegnamenti buddhisti dobbiamo porre grande attenzione al fatto che in qualsiasi modo ripaghiamo il nostro debito di gratitudine i nostri sforzi non vanno sprecati, ma sono di autentico beneficio per la società. In questo modo i sentimenti di gratitudine che dovrebbero essere provati da tutti i buddhisti arrecano sollievo al mondo e innalzano il cuore delle persone.

Se tutti potessimo realizzare questa suprema verità, ossia che ogni essere umano ha un debito di gratitudine nei confronti di tutti, nessuno escluso – persino, lo ripeto, coloro che si percepiscono reciprocamente come nemici – allora le persone competerebbero le une con le altre per compiere atti di bontà e virtuosi, allo scopo di ripagare completamente i debiti che abbiamo.

Se i cuori di ogni persona sulla terra fossero veramente pieni di *kataññu-katavedi*, allora il nostro mondo sarebbe senza dubbio più bello e allettante di un reame paradisiaco, più sicuro e degno di lode, più desiderabile di ogni regno celeste.

Se prenderemo in considerazione tutto questo con attenzione, saremo in grado di contenerci, di non agire impulsivamente, o per rabbia. Se penseremo alle persone che ci hanno aiutato in passato – genitori, fratelli e sorelle, zie e zii – allora non ci comporteremo in modo gretto ed egoista. E quando a volte lo facciamo senza pensarci, saremo veloci nel chiedere e dare perdono. Pensare a genitori e a maestri che sono venuti a mancare, fa sorgere in noi pensieri di rispetto, e perciò ci prendiamo cura dei nostri simili, e ci fa comportare con compassione nei loro riguardi.

Kataññu, lo spirito di gratitudine, ha il potere di trasformare un *yakkha* in un vero essere umano. Lo spirito di gratitudine sarà di così grande beneficio per il mondo, da conservarlo per sempre nella frescura.

GLOSSARIO

Aniccā, dukkha, anattā: le tre caratteristiche comuni ad ogni esistenza fisica e mentale della natura. *Aniccā*: la natura impermanente e transitoria delle cose. *Dukkha*: sofferenza o in-soddisfazione. *Anattā*: assenza di un sé intrinseco.

Deva: essere celestiale o angelico, divinità.

Māra: la divinità che impersona il male, anche chiamata Il Malvagio o Il Tentatore.

Mettā: gentilezza amorevole, amicizia amorevole.

Yakkha: un demone.

Ringraziamenti a Rosanna D'Urso per la traduzione dall'inglese

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.