

# Gli insegnamenti della gratitudine

Thanissaro Bhikkhu

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

© 2010

*Questi due tipi di persone sono difficili da trovare nel mondo. Quali due? Colui che per primo compie un atto di gentilezza e colui che è grato per una gentilezza ricevuta.*

— AN 2.118

Nel dire che le persone gentili e riconoscenti sono rare, il Buddha non sta semplicemente affermando una dura verità sulla razza umana. Vi sta consigliando di fare tesoro di queste persone quando le trovate, e — cosa ancor più importante — sta mostrandovi come diventare voi stessi una di queste persone rare.

Gentilezza e gratitudine sono virtù che potete coltivare, ma devono essere coltivate contemporaneamente. L'una necessita dell'altra affinché siano genuine, punto che diventa evidente quando pensate alle tre cose che hanno più probabilità di dare origine ad una gratitudine sentita col cuore:

1. avete realmente ottenuto beneficio dalle azioni di un'altra persona;
2. vi fidate delle motivazioni all'origine di tali azioni;
3. sentite che l'altra persona ha dovuto compiere uno sforzo per creare quel beneficio.

I punti uno e due sono lezioni che la gratitudine insegna alla gentilezza: se volete essere effettivamente gentili, dovete essere di reale beneficio — nessuno vuole ricevere dell' "aiuto" che non sia davvero di aiuto — e dovete trasmettere questo beneficio in un modo che mostri empatia e rispetto nei confronti dei bisogni dell'altra persona. A nessuno piace ricevere un dono dato per secondi fini o in un modo sbrigativo o irrispettoso.



I punti due e tre sono lezioni che la gentilezza insegna alla gratitudine. Solo se sei stato gentile con un'altra persona potrai accettare l'idea che gli altri possano essere gentili con te. Allo stesso tempo, se sei stato

gentile con un'altra persona conosci lo sforzo richiesto. Gli impulsi di gentilezza spesso devono lottare contro degli impulsi nocivi nel cuore, cosicché non è sempre facile essere d'aiuto. A volte questo richiede un grande sacrificio, un sacrificio possibile solo se hai fiducia che il ricevente farà buon uso del tuo aiuto. Quindi, quando sei tu a beneficiare di un sacrificio del genere comprendi che sei in debito, hai l'obbligo di ripagare la fiducia dell'altra persona.

È per questo che il Buddha definisce sempre la gratitudine come una risposta alla gentilezza, e non la uguaglia all'apprezzamento in generale. È un tipo particolare di apprezzamento che origina una risposta più impegnativa. La differenza qui è meglio illustrata da due brani in cui il Buddha usa l'immagine del portare.

Il primo brano riguarda un apprezzamento di tipo generico:

*Allora l'uomo, avendo raccolto erba, bastoncini, rami e foglie e avendoli legati insieme per farne una zattera, potrà porsi in salvo sulla sponda opposta in dipendenza della zattera, facendo uno sforzo con le sue mani e piedi. Dopo essere giunto sulla sponda opposta, potrebbe pensare: "Oh quanto mi è stata utile questa zattera! È in dipendenza di questa zattera che, avendo fatto uno sforzo con le mie mani e piedi, mi sono posto in salvo sulla sponda opposta. Perché ora, sistemandomela sulla testa o portandola sulla schiena, non potrei andare ovunque io voglia?". Cosa ne pensate, monaci? Quest'uomo, facendo ciò, starebbe facendo ciò che andrebbe fatto con quella zattera?"*

“No, signore”.

“E cosa dovrebbe fare l'uomo per fare ciò che andrebbe fatto con quella zattera? Vi è il caso in cui l'uomo, avendo raggiunto l'altra sponda, pensi: “Quanto utile mi è stata questa zattera! È in dipendenza di questa zattera che, facendo uno sforzo con le mie mani e piedi, ho raggiunto la sicurezza sulla sponda opposta. Perché ora, avendola trascinata a riva o avendola affondata nell'acqua, non vado ovunque io voglia andare?”. Facendo questo egli farebbe ciò che andrebbe fatto con la zattera.

— MN 22

Il secondo brano concerne la gratitudine nello specifico:

“Vi dico, monaci, vi sono due tipi di persone che non sono facili da ripagare. Quali due tipi? Vostra madre e vostro padre. Anche se portaste vostra madre su una spalla e vostro padre sull'altra per 100 anni, e aveste cura di loro ungendoli, massaggiandoli, lavandoli e strofinando i loro arti, e loro dovessero defecare e urinare proprio lì [sulle vostre spalle], non ripaghereste i vostri genitori in tal modo. Se doveste porre i vostri genitori a regnare in assoluta sovranità su questa grande terra, in abbondanza dei sette tesori, nemmeno così stareste ripagando i vostri genitori. Come mai questo? Madri e padri fanno molto per i loro figli. Si prendono cura di loro, li nutrono, li introducono a questo mondo. Ma chiunque risveglia i propri genitori non credenti, li stabilisce e assesta nella convizione; chi risveglia i propri genitori non virtuosi, li stabilisce e assesta nella virtù; chi risveglia i propri genitori avari, li stabilisce e assesta nella generosità; chi risveglia i propri genitori sciocchi, li stabilisce e assesta nel discernimento: in questo senso egli ripaga i propri genitori”.

— AN 2.32

In altre parole, come il primo brano mostra, è perfettamente giusto apprezzare i benefici che ricevi dalla zattera e da altre comodità senza sentire alcun bisogno di ripagarli. Ti prendi cura di questi oggetti semplicemente perché ciò ti permette di beneficiarne ulteriormente. Lo stesso vale per le persone e situazioni difficili che ti hanno permesso di sviluppare forza di carattere. Puoi apprezzare di aver imparato la perseveranza occupandoti delle erbacce nel tuo prato o di aver imparato l'equanimità avendo trattato con dei vicini irragionevoli senza per questo avere alcun debito di gratitudine verso le erbacce o i vicini. Dopo tutto, non hanno compiuto alcuno sforzo per aiutarvi. E, se doveste prenderli come modelli, imparereste tutte le lezioni sbagliate riguardo la gentilezza, ossia che seguire sem-

plicemente i vostri impulsi — o peggio ancora, comportarsi irragionevolmente — sia il modo corretto di essere gentili.

I debiti di gratitudine riguardano soltanto i vostri genitori, insegnanti e altri benefattori che hanno agito con in mente solo il vostro benessere. Hanno fatto del loro meglio per aiutarvi e vi hanno impartito lezioni di valore riguardo la gentilezza e l'empatia facendo ciò. Nel caso della zattera, faresti meglio a focalizzare la tua gratitudine verso la persona che ti ha insegnato a costruire una zattera. Nel caso delle erbacce e dei vicini, focalizza la gratitudine sulle persone che ti hanno insegnato a non essere sopraffatto dalle avversità. Se vi sono benefici che hai ricevuto da cose o situazioni che non riesci a far risalire ad un'origine consapevole in questa vita, prova gratitudine verso te stesso per il buon *karma* che hai generato nel passato e che ha permesso a questi benefici di emergere. E sii grato per il buon *karma* che ti permette di ricevere e beneficiare dell'aiuto di altre persone, innanzitutto. Se tu non avessi nulla di buono a tuo credito, esse non sarebbero in grado di raggiungerti.

Come mostra il secondo brano del Buddha, il debito che hai verso i tuoi benefattori non deve necessariamente essere un baratto e non deve essere indirizzato solamente verso di loro. Il debito che hai nei confronti dei tuoi genitori per averti fatto nascere e permetterti di vivere è immenso. Nello stesso testo il Buddha raccomanda di esprimere gratitudine per la loro compassione con servizio alla persona.

“Madre e Padre, compassionevoli verso la loro famiglia, vengono chiamati Brahma, primi insegnanti, coloro che sono degni di doni dai loro figli. Quindi i saggi dovrebbero rendere omaggio ai propri genitori, onorarli con cibo e bevande, abiti e biancheria da letto, unzioni e bagni e lavando i loro piedi. Offrendo questi servizi ai propri genitori, i saggi sono lodati qui e ne gioiscono in cielo dopo la morte.

— Iti 106

Tuttavia, AN 2.32 mostra che l'unico vero modo per ripagare i tuoi genitori è di rafforzarli in quattro qualità: convinzione, virtù, generosità e discernimento. Per fare ciò, ovviamente, è necessario sviluppare queste qualità in se stessi ma anche imparare come applicare molto tatto nell'essere un esempio per i propri genitori. Si dà il caso che queste quattro qualità siano anche quelle di un amico ammirevole (AN 8.54), il che significa che nel ripagare i tuoi genitori in questo modo di-

venti il tipo di persona definibile come un amico ammirabile, anche nei confronti di altre persone. Si diventa una persona di integrità, la quale — come viene indicato dal Buddha — ha appreso dalla gratitudine come essere inoffensiva in ogni rapporto e come dare aiuto con un cuore empatico: rispettosamente, nei tempi giusti, e con la sensazione che qualcosa di buono ne verrà fuori (MN 110; AN 5.148). In tal modo, ripaghi la bontà dei tuoi genitori più volte permettendo alla sua influenza di diffondersi oltre il ristretto cerchio della famiglia, nel mondo in generale. Così facendo, si allarga anche l'estensione della loro bontà.

Questo principio si applica anche ai vostri insegnanti, come il Buddha disse ai suoi discepoli:

*“Quindi questo è ciò che pensate di me: ‘Il Beato, compassionevole, volendo il nostro bene, insegna il Dhamma per compassione’. Poi dovrete allenarvi così — armoniosamente, cordialmente, e senza dispute — nelle qualità che vi ho indicato, avendole conosciute direttamente: i quattro fondamenti della consapevolezza, i quattro giusti sforzi, le quattro basi del potere, le cinque facoltà, le cinque forze, i sette fattori del Risveglio, il Nobile Ottuplice Sentiero”.*

— MN 103

In altre parole, il modo per ripagare la compassione e la simpatia di un insegnante nell'avervi insegnato è di impegnarvi nell'imparare le vostre lezioni per bene. Solo allora potrete diffondere il buon influsso di quelle lezioni fra gli altri.

Per quanto riguarda i debiti che avete verso voi stessi per il vostro buon *karma* passato, il miglior modo per ripagarlo è di usare i vostri benefici come opportunità per creare altro buon *karma* e non semplicemente godervi il piacere che essi offrono. Qui è nuovamente importante ricordare le difficoltà che possono venirsi a creare per agire in maniera abile e onorare le vostre buone intenzioni del passato e non permettere che vengano sprecate nel momento presente. Per esempio, come disse una volta Ajaan Lee, non è facile poter disporre di una bocca umana, quindi inchinati alla tua bocca ogni giorno. In altre parole, rispetta la tua abilità di comunicare e usala per dire solo ciò che è opportuno, di beneficio e vero.

Queste sono alcune delle lezioni riguardo la gentilezza e l'empatia che la gratitudine ben focalizzata può insegnare: lezioni che insegnano come affrontare con maturità e responsabilità il dare e ricevere della vita sociale. Non stupisce quindi che il Buddha abbia

menzionato la gratitudine come la qualità che definisce ciò che significa essere civile (AN 2.31).

Ma la gratitudine ben focalizzata può anche insegnare lezioni che si applicano ulteriormente nell'addestramento della mente.

Prima vengono le lezioni che toccano la natura stessa delle azioni umane. La sensazione di aver beneficiato dalle azioni di un'altra persona evidenzia il fatto che le azioni originano veramente dei risultati; l'importanza che date alle motivazioni dell'altra persona che vi sta aiutando mette in evidenza il fatto che la qualità dell'azione risiede nell'intenzione che sta a monte di essa e la sensazione che l'altra persona abbia fatto uno sforzo per aiutarvi mette in luce il senso che le azioni non sono totalmente certe: sentite un debito verso le persone che vi hanno aiutato perché sentite quanto sarebbe stato facile per loro negare quell'aiuto e quanto difficile la vostra vita potrebbe essere stata se avessero scelto di fare così. I vostri genitori, per esempio, non erano obbligati a crescervi o assicurarsi che qualcun'altro vi facesse crescere: avrebbero potuto abortirvi o lasciarvi morire. Quindi, il fatto che siete vivi per leggere questo significa che qualcuno ha scelto, ancora e ancora, di aiutarvi quando non eravate autosufficienti. Sentire quell'elemento di scelta è ciò che crea il vostro senso di debito.

Tutti e tre questi punti — l'efficacia dell'azione, l'importanza dell'intenzione e la possibilità di scelta — erano elementi distintivi nell'insegnamento del Buddha riguardo le azioni. E la risonanza emotiva che la gratitudine e l'empatia danno a questi punti potrebbe essere il motivo per il quale, quando il Buddha introdusse gli orientamenti principali del suo insegnamento, citò argomenti connessi a queste emozioni: il valore del dare ed il debito nei confronti dei propri genitori (MN 117). Egli non poteva fornire una prova ai suoi ascoltatori riguardo a questi tre punti — tale prova sarebbe giunta soltanto con la loro personale esperienza di Risveglio — ma mostrando loro come il suo insegnamento riguardo le azioni consentiva alla generosità di essere un'azione significativa, alla gratitudine di essere un'emozione significativa, egli offrì così ai suoi ascoltatori una ragione emotivamente appagante per poter accettare le sue parole.

La gratitudine è anche un esercizio di pratica nello sviluppo di qualità necessarie nella meditazione. Come il Buddha fece notare, la pratica della concentrazione è incentrata sulla potenza delle percezioni. Allenarsi

nella gratitudine mostra quanto potenti possano essere le percezioni, dato che questo richiede lo sviluppo di un particolare insieme di percezioni nei confronti della vita e del mondo. Se si percepisce l'aiuto come umiliante, allora la gratitudine stessa sembra umiliante; se però si percepisce l'aiuto come un'espressione di fiducia — l'altra persona non vorrebbe aiutarvi se non sentisse che verrà fatto buon uso di quell'aiuto — allora la gratitudine viene sentita come nobilitante, un aiuto per l'autostima. Allo stesso modo, se si percepisce la vita come una competizione è difficile fidarsi delle motivazioni di coloro che ci aiutano e ci si ritrova infastiditi dal bisogno di ripagare il loro aiuto come fosse un fardello non voluto. Se, tuttavia, percepite che la bontà nella vita è il risultato della cooperazione, allora il dare e ricevere gentilezza e gratitudine diventa uno scambio molto più piacevole.

Ugualmente, la gratitudine richiede consapevolezza nel senso originario delle parole del Buddha, ossia come il tenere a mente qualcosa. In effetti, la connessione tra queste due qualità si estende al linguaggio stesso. In Pali, la parola che sta per gratitudine — *katāṅṅū* — significa letteralmente percepire il senso di ciò che è stato fatto. In SN 48.10, il Buddha definisce la consapevolezza come “ricordare e la capacità di richiamare alla mente anche le cose che sono state fatte e dette tanto tempo addietro”. Le istruzioni dei nostri genitori di quando eravamo bambini — ricordare la gentilezza degli altri — sono tra le prime lezioni di consapevolezza che abbiamo ricevuto.

Sviluppando un senso di gratitudine ci stiamo anche allenando nel rafforzare questa qualità mentale.

Tuttavia non tutte le lezioni insegnate dalla gratitudine e dall'empatia sono di un genere emozionalmente gratificante. Esse, invece, danno luogo ad un senso di *samvega* — che può essere tradotto come sgomento o addirittura terrore — riguardo a quanto rischiosa e precaria la bontà del mondo possa essere. Per cominciare vi è il fatto che non potete scegliere anticipatamente quale gentilezza e da chi la riceverete. Non potete sapere quale tipo di genitori otterrete. Come giustamente fa notare il Buddha, alcuni genitori sono avari, immorali e stolti. Non solo essi abusano nei confronti dei loro figli ma possono anche non essere contenti o felici del tipo di ricompensa che il Buddha dice sia la migliore per loro. Essi potrebbero chiedere un irragionevole livello di ricompensa, il che può includere azioni dannose per voi, per loro stessi e per gli altri. Ep-

pure questo non cancella il debito che dobbiamo loro per il semplice fatto che ci hanno permesso di vivere.

Avrete probabilmente sentito parlare del passaggio in cui il Buddha dice:

*Un essere che non sia stato tua madre in passato è difficile da trovare... Un essere che non sia stato tuo padre... tuo fratello... tua sorella... tuo figlio... tua figlia... in un qualche tempo in passato non è facile da trovare. Perché? La trasmigrazione proviene da un inconcepibile inizio.*

Quando si pensa a quanto difficile ognuna di queste relazioni possa essere, non sorprende che il Buddha non abbia detto ciò per farvi sentire di buon cuore verso tutti gli esseri che incontrate: lo ha detto per indurre *samvega*:

*Per lungo tempo hai così provato dello stress, del dolore, sperimentato la perdita, da riempire dei cimiteri, abbastanza a lungo da diventare disincantato verso tutte le cose condizionate, abbastanza da diventare spassionato, abbastanza per essere liberato.*

— SN 15. 14-19

Persino i debiti di gratitudine che avete verso voi stessi per le buone azioni che avete compiuto sono sufficienti per indurre un senso di disagio. Sapete che non tutte le vostre intenzioni passate sono state abili, ma queste sono le cose che determinano le condizioni della vostra vita, ora e nel futuro. Siete in una posizione precaria, abbastanza da farvi voler trovare una via di uscita persino dalla rete di gentilezza e gratitudine che sostiene qualsiasi bontà vi sia nel mondo.

Questo desiderio diventa ancora più forte quando permettete alla vostra empatia di diffondersi verso coloro che hanno dovuto compiere sacrifici contro la loro volontà per mantenervi in vita. Ogni giorno, il Buddha consigliò, dovrete riflettere sul fatto che la vita dipende dai requisiti di cibo, abiti, alloggio e medicine. Molti sono gli esseri che hanno dovuto morire e soffrire altri disagi a causa del vostro bisogno di queste cose. Contrariamente alla canzone che conclude la Quarta Sinfonia di Mahler, gli agnelli non saltano allegramente nella pentola di zuppa per nutrirvi. E anche se — quando siete nella privilegiata posizione di poter scegliere che tipo di cibo mangiare — aderite alla dieta vegetariana, dovete comunque ancora un debito enorme agli agricoltori e lavoratori che hanno dovuto lavorare come schiavi in condizioni difficili per fornire ciò di cui avete bisogno.



Il senso di indebitamento che queste riflessioni inducono va ben oltre la gratitudine, e di certo non è una cosa piacevole a cui pensare. Questo potrebbe essere il motivo per cui molte persone cercano di negare di avere un qualsiasi debito di gratitudine verso chiunque. O perché quelli che incoraggiano la contemplazione della gratitudine come una fonte di felicità tendono a ridurla ad un senso generico di apprezzamento e contentezza — nella parole di uno scrittore: “voler ciò che avete”, “sapere che avete e che siete, basta” — privo di qualunque senso di debito. La gratitudine di questo tipo tende a concentrarsi sulle cose, perché la gratitudine verso le cose è molto più facile che non la gratitudine verso i benefattori. Le cose non fanno richieste. Esse non soffrono, e non mischiano la loro gentilezza con l’abuso.

Eppure non c’è modo di aggirare il fatto che le nostre vite dipendono dalla gentilezza e dalle difficoltà affrontate dagli altri e che non possiamo liberarci dal debito negandolo spudoratamente o augurandoci che questo debito se ne vada via da solo. Se non lo ripaghiamo ora, dovremo ripagarlo — a volte con alti interessi — in futuro, perché anche la morte non cancella i nostri debiti o ci libera dal tornare per accumularne degli altri.

Quindi, per evitare questi coinvolgimenti, abbiamo bisogno di un’altra via di uscita, una via che il Buddha trovò attraverso l’addestramento della sua mente per poter raggiungere una felicità che non ha più bisogno di dipendere dalla gentilezza e dal sacrificio altrui. E sebbene questa felicità offre una via di fuga, non è un sotterfugio. Essa risolve i vostri debiti in un modo responsabile e generoso.

Questo è perché la felicità incondizionata permette di abbandonare desideri e attaccamenti attraverso i quali prendiamo ripetutamente la forma di un essere. Identificare se stessi come un essere significa dover trovare del cibo — sia fisico che mentale — per mantenere quell’identificazione. È per questo che, quando siete un essere, siete costretti a dipendere da una rete di gentilezza, gratitudine e sacrificio. Ma quando abbandonate il bisogno di quell’identità, la mente non ha più necessità di nutrirsi. Non è più un fardello per nessuno. Per quanto riguarda il corpo, finché siete ancora vivi, coloro che si prendono cura dei vostri bisogni raccolgono dei meriti molte volte superiori ai doni che forniscono. Questa infatti è una delle motivazioni per raggiungere il risveglio:

*Ci accingiamo a praticare quelle qualità che rendono contemplativi... in modo che i servizi di coloro che ci forniscono gli abiti, il cibo, il vitto e le medicine che usiamo porteranno loro grandi frutti e grandi ricompense.*

— MN 39

Allo stesso tempo, l’esempio del vostro comportamento e della vostra libertà mentale è un dono per gli altri, perché mostra come anch’essi possano liberarsi dai loro debiti. È per questo che il Buddha disse che solo coloro i quali hanno raggiunto il pieno risveglio mangiano il cibo ricevuto in elemosina dal paese senza incorrere in debito. Hanno ripagato anche il loro debito verso il Buddha per aver insegnato la via del risveglio. Come egli ha detto, l’unico omaggio che chiedeva era che la gente praticasse il Dhamma in linea con il Dhamma, cioè sviluppando il disincanto e il distacco che conducono alla liberazione (DN 16; SN 22.39-42), in modo che il mondo non sarà vuoto di persone risvegliate. In questo modo, il raggiungimento della piena liberazione non è un atto egoistico: è invece l’espressione più alta della gentilezza e della gratitudine.

Certamente, si tratta di una persona rara quella che prenderà questa via verso la libertà, ma questo non ne diminuisce il valore o la rilevanza. Come per la gratitudine e il fare del bene, è un’opportunità per diventare rari e distintivi che è aperta a chiunque abbia il discernimento per apprezzarla e la determinazione a diventare veramente gentile e senza debito.

### ***Ringraziamenti ad Alexander Glavan per la traduzione dall’inglese***

L’originale è all’indirizzo

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/lesonsofgratitude.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.