

Mettā vuol dire buona volontà

Thanissaro Bhikkhu

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

© 2011-2013

Ajahn Fuang, il mio insegnante, un giorno si accorse che un serpente si era trasferito nella sua capanna. Ogni volta che vi entrava, lo vedeva dormire in uno stretto spazio dietro un armadietto. Anche se durante il giorno cercava di lasciare la porta dell'alloggio aperta, il serpente non voleva andarsene. Così per tre giorni vissero insieme. Lui era molto attento a non spaventare il serpente o farlo sentire minacciato dalla sua presenza. Finalmente, alla sera del terzo giorno, mentre sedeva in meditazione, si rivolse mentalmente con calma al serpente. Gli disse: "Guarda, non è che non mi piaci. Io non ho alcun cattivo sentimento nei tuoi confronti. Ma le nostre menti lavorano in modi diversi; sarebbe molto facile avere delle incomprensioni tra di noi. Sai, ci sono un sacco di posti fuori nel bosco dove tu puoi vivere senza la scomodità di stare con me".

E mentre stava seduto irradiando pensieri di *mettā* al serpente, questi se ne andò.

Quando Ajahn Fuang mi raccontò questa storia, doveti riconsiderare la mia comprensione di che cosa è *mettā*.

Mettā è un auspicio per la felicità – vera felicità – e il Buddha dice di sviluppare questo desiderio per noi stessi e per ogni altra persona: "Con *mettā* per l'intero cosmo, coltivate un cuore senza limiti" (Sn̄p 1.8).

Ma qual è la qualità emotiva che va assieme a quest'auspicio? Molte persone la definiscono come "gentilezza amorevole", intendendo qualcosa che sia a disposizione delle

altre persone: prendersi cura di loro, comportarsi con loro con affetto, educazione e protezione. L'idea di provare amore per ognuno suona molto nobile ed emozionalmente soddisfacente.

Ma se ti fermi realmente a pensare a tutti gli esseri nel cosmo, ce ne sono molti che, come il serpente, potrebbero reagire alla tua gentilezza amorevole con sospetto e paura. Piuttosto che ricevere il tuo amore, preferirebbero essere lasciati da soli. Altri potrebbero cercare di trarre un vantaggio sleale dalla tua gentilezza amorevole, leggendola come un segno di debolezza o della tua approvazione per qualsiasi cosa

essi vogliano fare. In nessuno di questi casi la tua gentilezza amorevole porta vera felicità ad alcuno. Quando succede così, ci si chiede se le istruzioni del Buddha su *mettā* universale siano veramente realistiche e sagge.

Ma secondo quanto ho imparato dall'incontro di Ajahn Fuang con il serpente, *mettā* non è necessariamente un'attitudine di gentilezza amorevole. È piuttosto un'attitudine di buona volontà, cioè augurare il bene alle altre persone, ma comprendendo che la vera felicità è qualcosa che ognuno di noi alla fine dovrà trovare da se stesso, e certe volte più facilmente quando si va per strade separate.

Questa comprensione di *mettā* è confermata nel Canone Pali, prima di tutto nella parola stessa. La lingua pali ha un'altra parola per amore – *pema* – mentre *mettā* è correlata alla parola *mitta*, cioè amico. *Mettā* univer-



sale è amicizia per tutti. Il fatto che questa amicizia equivalga alla buona volontà è mostrato nei quattro passaggi nel Canone dove il Buddha raccomanda le frasi da tenere in mente quando sviluppiamo pensieri di *mettā*. Queste frasi forniscono le sue istruzioni più chiare, non solo alla qualità emozionale sottostante a *mettā*, ma anche alla comprensione della felicità che spiega perché è saggio e realistico sviluppare *mettā* per tutti.

Il primo gruppo di frasi si trova in un passaggio, dove il Buddha raccomanda pensieri che si contrappongono all'ostilità. Queste frasi sono cantate ogni giorno nelle comunità Theravāda in tutto il mondo: “*Possano questi esseri – liberi da animosità, liberi da oppressione, e liberi da preoccupazioni – avere cura di se stessi con facilità*” (An 10.176).

Notate questa frase: “*Possano essi aver cura di se stessi con facilità*”. Non stiamo dicendo di essere sempre disponibili per tutti gli esseri. E la maggior parte degli esseri sarebbe più felice sapendo che possono dipendere da se stessi piuttosto che dover dipendere da noi. Una volta ho sentito un insegnante di Dhamma dire che non avrebbe voluto vivere in un mondo dove non c'è sofferenza, perché altrimenti non avrebbe potuto esprimere la sua compassione – cosa che, se ci pensi, è un desiderio veramente egoistico. Ha bisogno della sofferenza di altre persone, così si può sentire bene esprimendo la sua compassione?!? Un'attitudine migliore sarebbe “*possano tutti gli esseri essere felici. Possano essi essere in grado di prendersi cura di se stessi con facilità*”. In questo modo possono avere la felicità dell'indipendenza, facendo affidamento su se stessi.

Un'altra raccolta di frasi su *mettā* si trova nel *Karaniya Mettā Sutta*. Cominciano con un semplice augurio di felicità: “*Felici, tranquilli, possano tutti gli esseri essere felici nel cuore. Tutti, chiunque essi siano, deboli e forti, senza eccezione, lunghi, larghi, medi, corti, sottili o grossolani, visibili e invisibili, vicini e lontani, nati e che cercano la nascita: possano tutti gli esseri essere felici nel cuore*”.

Le frasi continuano con un augurio che tutti gli esseri evitino le cause che li condurrebbero

all'infelicità: “*Che nessuno inganni l'altro, né lo disprezzi, né con odio o ira desideri il suo male*” (Sn 1.8).

Nel ripetere queste frasi, auguri non solo agli esseri di essere felici, ma anche che essi evitino le azioni che potrebbero portarli a un cattivo karma, alla loro stessa infelicità. Ti rendi conto che la felicità deve dipendere dall'azione: affinché le persone trovino la felicità, devono capire le cause della felicità e agire su di esse. Dovranno anche capire che la vera felicità è innocua. Se dipende da qualcosa che fa male ad altri, non durerà. Le persone nocive fanno il possibile per distruggere quella felicità.

E poi c'è la semplice qualità della compassione: è doloroso vedere qualcuno soffrire. Se sei un minimo sensibile, è difficile che tu possa sentirti felice, quando sai che la tua felicità causa sofferenza ad altri.

E ancora, quando esprimi buona volontà, non stai dicendo che tu sarai sempre disponibile per loro: spera invece che tutti gli esseri siano abbastanza saggi da trovare la felicità e lo facciano da sé.

Il *Karaniya Mettā Sutta* continua dicendo che quando sviluppi questa attitudine la vuoi proteggere nello stesso modo in cui una madre proteggerebbe il suo bambino.

“*Come una madre rischierebbe la vita per proteggere il proprio bambino, l'unico figlio, allo stesso modo dovremmo coltivare un cuore illimitato nei confronti di tutti gli esseri*”.

Alcune persone interpretano male questo passaggio – infatti, molti traduttori l'hanno tradotto male – pensando che il Buddha dica di amare tutti gli esseri viventi allo stesso modo, come una madre ama il proprio unico figlio. Ma questo non è esattamente ciò che dice. Per cominciare egli non menziona per niente la parola “*amare*”. E invece di fare un confronto tra proteggere il proprio unico figlio e proteggere gli altri esseri, egli fa un confronto tra proteggere il bambino e proteggere la propria buona volontà. Questo è in linea con tutti gli altri insegnamenti nel Canone. Da nessuna parte egli dice alla gente di gettare via la propria vita per prevenire ogni crudeltà e

ingiustizia del mondo, ma loda i suoi seguaci per essere disposti a mettere in gioco la propria vita per mantenere i precetti: *“Così come l’oceano è stabile e non oltrepassa i suoi confini, allo stesso modo i miei discepoli – anche a costo della loro vita – non trasgrediranno le regole che io ho formulato per loro”* (Ud 5.5).

Questi versi hanno un contenuto simile: dovremmo essere dediti a coltivare e proteggere la buona volontà per essere sicuri che le nostre intenzioni non vacillino. Questo perché non vogliamo far danno a nessuno. Il danno può capitare più facilmente quando c’è una mancanza nella nostra buona volontà, così dobbiamo fare tutto quello che possiamo per proteggere sempre questa attitudine. Perché, come il Buddha dice verso la fine del sutta, dovremmo essere determinati nel praticare questa forma di consapevolezza: la consapevolezza di tenere a mente il desiderio che tutti gli esseri siano felici, per essere sicuri che sia alla base della motivazione di ogni cosa che facciamo.

Questo è il motivo per cui il Buddha raccomanda esplicitamente di sviluppare pensieri di *mettā* in due situazioni dove è particolarmente importante – e particolarmente difficile – mantenere una giusta motivazione: quando gli altri ci fanno del male, e quando ci rendiamo conto di aver fatto del male ad altri.

Se ci fanno del male con parole o azioni – *“perfino se i banditi ti tagliassero selvaggiamente, membro per membro, con una sega a due manici”* – il Buddha raccomanda di allenare la mente in questo modo: *“La nostra mente non ne sarà affetta e noi non diremo parole cattive. Rimarremo comprensivi, con una mente piena di buona volontà, e senza astio. Continueremo a irradiare queste persone con una consapevolezza pervasa di buona volontà e, cominciando da loro, continueremo a pervadere il mondo intero con una consapevolezza pervasa di buona volontà – abbondante, espansiva, immensa, libera da ostilità, libera da cattivi propositi”* (Mn 21).

Nel fare questo, dice il Buddha, portiamo la nostra mente ad essere ampia come il fiume

Gange o larga come la terra – in altre parole, più grande del dolore che quelle persone ci stanno infliggendo o che stanno minacciando di infliggerci. Lui stesso ha praticato questo insegnamento dopo l’attentato di Devadatta alla sua vita. Come disse a Mara – che era venuto per tentarlo mentre stava riposando da un’ingiuria dolorosa – *“giaccio con empatia per tutti gli esseri”* (Sn 4.13).

Quando siamo capaci di mantenere uno stato della mente così aperto di fronte al dolore, il male che gli altri ci possono fare non sembra più così travolgente, e siamo meno portati a rispondere in maniera non appropriata. Forniamo la protezione – sia a noi stessi sia per gli altri – contro ogni atteggiamento improprio, che altrimenti saremmo tentati di avere.

Per quanto riguarda i casi in cui ci rendiamo conto di aver fatto del male ad altri, il Buddha ci raccomanda di capire che il rimorso non elimina il male; così, se è appropriato scusarsi, ci si scusa, ma in ogni caso, bisogna decidere di non ripetere di nuovo l’azione dannosa. Poi si inviano pensieri di buona volontà in tutte le direzioni.

Questo realizza diverse cose: ci ricorda la bontà, cosicché non ci ostiniamo – in difesa della nostra immagine – nel rifiuto di ammettere di aver fatto del male. Rafforza la determinazione di restare fedeli alla decisione di non fare del male, e ci costringe a esaminare le nostre azioni per comprendere le loro effettive conseguenze: se qualche nostra abitudine è nociva, la abbandoniamo prima che causi altro danno. In altre parole, facciamo in modo che la nostra buona volontà non sia solo un’idea infondata e fluttuante, e facciamo in modo di applicarla scrupolosamente a tutte le interazioni con gli altri. Così facendo, la nostra buona volontà diventa onesta, e avrà un impatto efficace. È questo il motivo per il quale sviluppiamo questa attitudine per cominciare: per essere sicuri che essa veramente animi i nostri pensieri, parole, ed azioni, in modo che porti ad una felicità innocua per tutti.

Per finire, c’è un passaggio in cui il Buddha insegna ai monaci un canto per irradiare

buona volontà a tutti i serpenti e alle altre cose striscianti. La storia racconta che un monaco che stava meditando in una foresta fu morso da un serpente e morì. I monaci riportarono questo al Buddha, e lui rispose che se quel monaco avesse irradiato buona volontà a tutte e quattro le grandi famiglie di serpenti, il serpente non l'avrebbe morso. Poi il Buddha insegnò ai monaci un canto protettivo per esprimere *mettā* non solo per i serpenti, ma anche per tutti gli esseri: “*To ho buona volontà per gli esseri senza gambe, buona volontà per gli esseri con due gambe, buona volontà per gli esseri con quattro gambe, buona volontà per gli esseri con molte gambe. Possano gli esseri senza gambe non recarmi danno. Possano gli esseri con due gambe non recarmi danno. Possano gli esseri con quattro gambe non recarmi danno. Possano gli esseri con molte gambe non recarmi danno. Possano tutte le creature, tutte le cose che respirano, tutti gli esseri che esistono, avere una buona sorte. Possa nessuno di loro incontrare alcuna malvagità. Senza limiti è il Buddha, senza limiti il Dhamma, senza limiti il Sangha. C'è un limite agli esseri striscianti: serpenti, scorpioni, millepiedi, ragni, lucertole e topi. Mi sono tutelato, mi sono protetto. Possano gli esseri allontanarsi da me*” (An 4.67).

L'ultima asserzione di questa frase di *mettā* prende in considerazione la verità che vivere assieme è spesso difficile, specialmente per esseri di specie differenti che si possono fare del male a vicenda, e la politica più felice per tutti è spesso di vivere innocuamente separati.

Questi modi diversi di esprimere *mettā* dimostrano che *mettā* non è necessariamente la qualità della gentilezza amorevole. *Mettā* è piuttosto un pensiero di buona volontà, e per due ragioni: la prima è che la buona volontà è un'attitudine che si può esprimere per chiunque senza paura di essere ipocrita o non realistico: riconosce che le persone diventeranno sinceramente felici non come risultato del tuo affetto per loro, ma come risultato delle loro proprie abili azioni, e che la felicità dell'auto affidamento è più grande di ogni felicità che viene dalla dipendenza. La seconda ragione è che la buona volontà è un sentimento più dif-

ficile da avere verso chi reagisce male alla gentilezza amorevole. Ci sono probabilmente persone cui hai fatto del male in passato, che preferirebbero non avere più niente a che fare con te, così sapere della tua gentilezza amorevole sarebbe una fonte di fastidio per loro, piuttosto che una gioia. Ci sono anche persone che, quando vedono che tu vuoi esprimere gentilezza amorevole, potrebbero trarne rapidamente vantaggio. E là fuori è pieno di animali che si sentirebbero minacciati da un'esplicita espressione d'amore da parte di un essere umano. In questi casi, un sentimento di buona volontà, più distante – cioè la promessa a se stesso di non fare mai del male a quelle persone o a quegli esseri – è migliore per tutti.

Questo non vuol dire che la gentilezza amorevole non sia mai un'espressione appropriata di buona volontà. Semplicemente bisogna riconoscere quando è appropriata e quando non lo è. Se veramente senti *mettā* per te stesso e per gli altri, non puoi lasciare che il tuo desiderio di caldi sentimenti di amore e intimità, ti rendano insensibile a quello che sarebbe effettivamente il modo più adatto per promuovere la vera felicità per tutti.

Ringraziamenti a Licia Roverotto per la traduzione dall'inglese

L'originale è all'indirizzo

http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/mettā_means_goodwill.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.