



Ajahn Sumedho

## Gratitudine per i genitori

AJAHN SUMEDHO

Gratitudine per i genitori

---



AJAHN SUMEDHO

Gratitudine  
per i genitori



SANTACITTARAMA  
edizioni

© Associazione Santacittarama, 2020

Tutti i diritti riservati

ISBN: 9788885706279

*Titolo originale: Gratitude to Parents di Ajahn Sumedho*

Il testo, pubblicato inizialmente in forma più ampia e autonoma, è tratto dall'antologia *The Ajahn Sumedho Anthology*, vol. 5, *The Wheel of Truth*, © Amaravati Publications, 2014, pp. 57-74

Amaravati Buddhist Monastery  
Great Gaddesden, Hemel Hempstead  
Hertfordshire HPI 3BZ  
Regno Unito

Traduzione dall'inglese di bhikkhu Medhananda, riveduta e corretta da bhikkhu Silanando.

PER DISTRIBUZIONE GRATUITA

Tutti i diritti commerciali sono riservati. Qualsiasi riproduzione, completa o in parte, in qualsiasi forma, per vendita, profitto o guadagno è proibita. Tuttavia, ai fini della distribuzione gratuita, il permesso per la riproduzione può essere richiesto a:

MONASTERO SANTACITTARAMA  
Località Brulla s.n.c., 02030 Poggio Nativo (RI)

[www.santacittarama.org](http://www.santacittarama.org)  
[sangha@santacittarama.org](mailto:sangha@santacittarama.org)

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons.  
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.  
Per maggiori dettagli su diritti e restrizioni di questa licenza si veda p. 36.

*Vorremmo dedicare questo meraviglioso insegnamento di Ajahn Sumedho alla gentilezza amorevole e al cuore generoso dei nostri genitori.*

*Che possa essere per tutti noi uno stimolo efficace alla pratica di sīla, la retta condotta morale, la quale ci permette di crescere in pace e armonia su questa preziosa Terra.*

*Rendiamo omaggio al Buddha e a tutti i nobili praticanti, grazie ai quali questo Sentiero di liberazione è giunto fino a noi.*

*Elena ed Enzo*



## GRATITUDINE PER I GENITORI

---

*Il testo che segue è stato redatto da un discorso tenuto da Ajahn Sumedho ad Amaravati nell'ottobre 1994, in un giorno che la comunità singalese aveva chiesto fosse dedicato al ricordo dei genitori.*

La gratitudine, *kataññū katavedī*, è una risposta positiva alla vita. Nello svilupparla, portiamo deliberatamente alla nostra coscienza gli atti di bontà che abbiamo ricevuto. Così, in questo giorno, in modo particolare, ricordiamo la bontà dei nostri genitori, e la contempliamo; non ci soffermiamo sui loro errori, ma di proposito scegliamo di ricordare la bontà e la gentilezza che hanno avuto per noi, anche se, in qualche circostanza, la generosità potrebbe essere mancata.

Una vita senza gratitudine è una vita senza gioia: se non abbiamo nulla di cui essere grati, la nostra esistenza è una landa desolata. Se la vita è solo una continua lamentela sulle ingiustizie e le slealtà che abbiamo subito, se non ricordiamo nulla del bene che ci è stato fatto, se tutto quello che facciamo è ricordare solo le cose cattive, allora ciò è depressione, un problema non insolito al giorno d'oggi. Quando cadiamo in depressione, non possiamo ricordare nulla del bene accadutoci; qualcosa si ferma nella testa ed è impossibile immaginare di poter essere felici ancora: pensiamo che questa infelicità sia per sempre.



Nello Sri Lanka e in tutta l'Asia, *kataññū katavedī* è una virtù culturale altamente considerata e coltivata. Essere capaci di prendersi cura e di assistere i nostri genitori è ritenuta una delle grandi benedizioni della vita. Questo è interessante per quanti di noi provengono da un contesto culturale occidentale, perché i valori occidentali sono un po' differenti. Molti di noi hanno avuto vite felici; tuttavia, potremmo avere la tendenza a dare tutto per scontato. Abbiamo privilegi, benefici e una vita di gran lunga migliore di quella che buona parte della popolazione mondiale potrebbe mai sperare di avere. C'è molto di cui essere grati, molto per cui provare *kataññū* quando si vive in un posto come la Gran Bretagna.

Ripenso a quando ero bambino, al modo in cui i miei genitori hanno dedicato la loro vita a prendersi cura di me e di mia sorella. Quando ero giovane, non lo apprezzavo affatto. Come bambini negli Stati Uniti, non ci pensavamo; davamo nostra madre e nostro padre per scontati; non potevamo renderci conto di quello che dovevano sacrificare, di ciò a cui dovevano rinunciare per prendersi cura di noi. È solo quando siamo adulti e abbiamo rinunciato a delle cose per il bene dei nostri figli, o di qualcun altro, che iniziamo ad apprezzare e a provare *kataññū katavedī* per i nostri genitori.

Mio padre era un aspirante artista prima della Depressione del 1929. Quando arrivò il crollo, lui e mia madre persero ogni cosa, e così dovette accettare un lavoro come venditore di scarpe. Io e mia sorella nascemmo durante la Depressione, e lui dovette prendersi cura di noi. Allo scoppio della seconda guer-

ra mondiale, mio padre era troppo anziano per essere arruolato. Voleva comunque sostenere lo sforzo bellico, e divenne perciò un riparatore di navi a New Seattle. Lavorò in un cantiere navale: non gli piaceva quel lavoro, ma era il modo migliore per offrire il suo sostegno. Dopo la guerra, ritornò alla sua attività di venditore di scarpe, divenendo il direttore di un negozio. Parlandogli quando ero già grande, scoprii che neppure quel lavoro gli era mai davvero piaciuto; sentiva, tuttavia, di essere troppo vecchio per cercare un'altra professione. Il sacrificio delle sue preferenze fu dovuto principalmente a mantenere mia madre, mia sorella e me.

Io ebbi molta più scelta, migliori opportunità; la mia generazione ebbe un'ampia varietà di scelte disponibili. I miei genitori non le ebbero: quelli della loro generazione dovevano iniziare a lavorare e a guadagnarsi da vivere piuttosto giovani. Quando ero all'università, negli anni '50, era di moda studiare psicologia. In quel momento c'era la tendenza a dare la colpa alla madre per qualsiasi cosa fosse sbagliata nella propria vita; l'attenzione era sulle madri e su quello che avevano fatto per causare la *mia* sofferenza ora. Non capivo che la sofferenza era un'esperienza naturale in tutti gli esseri umani. Mia madre non era un essere perfettamente illuminato quando mi ebbe, e ovviamente c'erano aspetti che avrebbe potuto migliorare; tuttavia, generalmente parlando, la dedizione, l'impegno, l'amore, la cura erano presenti, ed erano principalmente diretti a rendere la vita di mio padre, di mia sorella e la mia le più felici possibile. Era dedizione, chiedeva molto poco per se

stessa. Così, quando ripenso a ciò, sorge *kataññū* nella mia mente, gratitudine per i miei genitori. Ora, solo con difficoltà riesco a pensare a un qualche loro difetto, cosa che invece accadeva abitualmente quando ero giovane: sembrano così insignificanti, difficilmente ne rievoco qualcuno.

Se andiamo avanti solo con la forza dell'abitudine e del condizionamento, rimarremo bloccati nelle tendenze che abbiamo acquisito quando eravamo giovani, e queste, da adulti, possono dominare la nostra coscienza; tuttavia, crescendo e maturando, realizziamo che possiamo sviluppare abilità nel modo in cui pensiamo a noi stessi e agli altri. Il Buddha ci incoraggia a riflettere sulle cose buone ricevute dai nostri genitori, insegnanti, amici, chiunque altro, e di farlo intenzionalmente, di coltivarlo e portarlo alla nostra coscienza di proposito, piuttosto che lasciarlo accadere per caso.

Quando divenni monaco buddhista in Thailandia, fui molto fortunato a incontrare un insegnante, Luang Por Chah, che divenne il catalizzatore della *kataññū* nella mia esistenza. A quel tempo avevo trentatré o trentaquattro anni, e devo dire che *kataññū* non era ancora parte della mia esperienza di vita: ero ancora molto ossessionato dal mio io, da quello che io volevo, quello che io pensavo. Ciononostante, dopo essermi formato per circa sei anni come monaco buddhista, ebbi un'esperienza toccante che fu davvero l'esperienza di *kataññū katavedī*.

Ero stato buddhista per molti anni prima di incontrare Luang Por Chah. Fui attratto dal buddhismo circa all'età di ventun anni. Avevo forte interesse e fede per il buddhismo, e altrettanto per

studiarlo e praticarlo, ma ciò era fondato ancora sull'idea che io lo facevo, io lo studiavo, io provavo a praticarlo. Quando divenni monaco, c'era ancora questa idea dominante nella mia mente: "Io voglio sbarazzarmi della sofferenza, io voglio essere illuminato". Non ero molto interessato agli altri, ai miei genitori o persino a Luang Por Chah, con il quale vivevo a quel tempo. Ero grato che mi stesse aiutando, ma non era una riconoscenza profonda.

C'era presunzione, uno spiacevole tipo di presunzione: avevo l'idea che la vita mi dovesse tutto. In un ambiente di tipo borghese, diamo tutto per scontato. I miei genitori lavoravano duro per rendere la mia vita confortevole; tuttavia, pensavo che avrebbero dovuto lavorare ancora più duro, meritavo di più di quello che mi davano. Anche se questo non era un pensiero consapevole, c'era il sottostante atteggiamento che io meritavo tutto quello che possedevo; era giusto avere tutto ciò; gli altri dovevano darmi queste cose; i miei genitori dovevano rendere la mia vita la migliore possibile, come io la desideravo. Quindi, da quel punto di vista, l'insegnamento e la guida erano un dovere per Ajahn Chah!

A volte avevo la presunzione che la mia presenza fosse una grande fortuna e un bene per il monastero; ma di ciò non fui per nulla consapevole fino a quando non iniziai a contemplare la mia mente e a poter vedere questa presunzione, divenire consapevole di questa insensibilità. Possiamo dare così tanto per scontato, lamentarci che la vita non è così buona, ricca, privilegiata come ci piacerebbe che fosse, o persino pensare che gli altri stiano molto meglio di noi.

In Thailandia, praticavo con diligenza ed ero determinato nella mia vita monastica. Dopo cinque *vassa*,<sup>1</sup> un monaco non è più considerato un novizio e può andarsene per conto proprio. Sentivo che era un bene stare con un insegnante; tuttavia, volevo andarmene per conto mio. Così partii dal Nord-est per la Thailandia centrale; poi, dopo il *vassa*, andai in pellegrinaggio in India. Era grossomodo il 1974. Decisi di andare come monaco in *tudong*,<sup>2</sup> il che implica camminare da un posto all'altro come parte della pratica monastica. Qualcuno mi procurò un biglietto da Bangkok per Calcutta: così mi ritrovai a Calcutta con nient'altro che la mia ciotola per l'elemosina e la mia veste. In Thailandia era stato facile, ma in India sembrava che girovagare con una ciotola e senza denaro potesse essere alquanto terrificante. Come infatti accadde, i cinque mesi trascorsi in India furono piuttosto avventurosi. Ho piacevoli ricordi di quel periodo; andò bene: tra tutti i Paesi, in India la vita del mendicante dovrebbe riuscire, perché è dove il Buddha visse e insegnò.

Fu grossomodo in quei frangenti che iniziai a pensare a Luang Por Chah. La mia mente iniziò a riconoscere la sua gentilezza: mi aveva accettato come discepolo, si era preso cura di me, si era interessato, mi aveva dato gli insegnamenti e aiutato in quasi tutti i modi; e c'era il suo esempio: se vuoi essere un monaco, vorresti essere come lui. Era un essere umano completo, un uomo che mi ispirava, qualcuno che volevo emulare; e devo dire che non c'erano così tanti uomini verso i quali avevo provato quel sentimento. Negli Stati Uniti, i modelli non

mi attraevano molto: John Wayne, il presidente Eisenhower o Richard Nixon non erano uomini che volevo emulare; alle star del cinema e agli atleti veniva data molta importanza, ma nessuno di loro mi ispirava. Tuttavia, in Thailandia, trovai questo monaco...

Era molto basso e torreggiavo su di lui. Quando eravamo insieme, a volte ciò mi sorprendevo, perché lui aveva una così enorme presenza: sembrava sempre più grande di quanto lo fossi io. Era interessante la forza, l'aura di questo uomo piccolo; in realtà, non pensavo a lui come a un uomo piccolo, pensavo a lui come a un uomo enorme, e questo a causa della sua *mettā* (gentilezza amorevole): era un uomo di una *mettā* straordinaria. C'era questo sentimento in lui che attraeva la gente; era come un magnete e tu volevi stargli vicino. Così mi ritrovavo ad andare da lui, nella sua *kuṭī*,<sup>3</sup> di sera o ogni qualvolta fosse possibile: volevo afferrare ogni opportunità che avessi per stargli intorno. Scoprii che era il modo in cui si comportava la maggioranza delle persone. In Thailandia aveva un enorme seguito sia di thailandesi che di occidentali, e ciò a causa della sua pratica di *mettā*. Una volta gli chiesi che cosa ci fosse in lui da attirare la gente; mi rispose: «Lo chiamo il mio magnete». Era una persona molto affascinante, aveva una vitalità, una qualità radiante; usava il suo magnete per attrarre la gente in modo che potesse insegnare il Dhamma. Ecco come usava la sua qualità carismatica: non per il suo ego, ma per aiutare gli altri.

Sentii un grande senso di gratitudine per quello che faceva, per spendere la sua vita impegnandosi con laici e monaci diffi-

cili come me, tollerando costantemente tutti i nostri problemi. Eravamo così ossessionati da noi stessi, dai nostri desideri, dubbi, opinioni, punti di vista. Per essere circondati giorno e notte da persone che sono sempre irritate, serve vera *mettā*. Avrebbe potuto andarsene in un bel posto e condurre una vita tranquilla. Ciò era quello che io avrei voluto fare a quel tempo: volevo ottenere l'illuminazione, così da poter vivere una vita piacevole e tranquilla, in modo felice, in un posto gradevole e pacifico. Volevo che tutti in monastero fossero in armonia, che avessero la giusta intesa, che fossero in sintonia con me, così che non ci fosse conflitto o attrito; ma in un monastero thai ci sono sempre problemi e difficoltà. Il *Vinaya Piṭaka*<sup>4</sup> contiene tutte le storie che spinsero il Buddha a stabilire le regole disciplinari; alcune di queste norme hanno a che fare con atti orribili compiuti dai monaci; alcuni di essi erano abominevoli.

Il Buddha, dopo la sua illuminazione, pensò dapprima che il Dhamma fosse troppo sottile, che nessuno lo avrebbe compreso e dunque fosse inutile insegnarlo. Poi, secondo la leggenda, una delle divinità si fece avanti e disse: «Ti prego, Signore, per il benessere di coloro che hanno poca polvere nei loro occhi, insegna il Dhamma». Il Buddha quindi contemplò con la sua formidabile mente chi avrebbe potuto comprendere l'insegnamento; si ricordò dei suoi primi maestri, ma attraverso i suoi poteri seppe che erano entrambi morti; allora, dei suoi cinque amici che avevano praticato con lui, per poi abbandonarlo. Spinto dalla compassione, si mise in viaggio per trovare quei cinque amici ed esporre loro il brillante insegnamen-

to sulle Quattro nobili verità. Questo mi ha fatto provare *kataññū katavedī* per il Buddha. È incredibile; io sono qui, in questo secolo, e ho l'opportunità di ascoltare il Dhamma, di avere questo insegnamento puro ancora disponibile.

Avere un insegnante vivente come Ajahn Chah non era come adorare un profeta vissuto duemilacinquecento anni fa, ma di fatto come ereditare il lignaggio stesso del Buddha. Forse, a causa della visita ai luoghi sacri buddhisti, in India *kataññū katavedī* divenne in me molto forte. Osservando quei luoghi e pensando a Luang Por Chah in Thailandia, ricordai le mie considerazioni: "Ho fatto i miei cinque anni; ora me ne andrò; vivrò qualche avventura; farò ciò che voglio e sarò fuori dallo sguardo del vecchio". Capii allora che ero scappato. A quel tempo c'erano molti occidentali che venivano al nostro monastero in Thailandia: non volevo essere disturbato, non volevo dover insegnare loro e tradurre; volevo avere la mia vita e non essere seccato da quella gente. Quindi c'era in me un motivo molto egoistico nell'andarmene; ma, soprattutto, avevo lasciato Luang Por Chah con tutti quegli occidentali che non parlavano thai. A quel tempo ero il solo che potesse tradurre per loro, dato che Luang Por Chah non parlava inglese.

Quando provai questa *kataññū katavedī*, tutto quello che volevo fare era tornare in Thailandia e offrire me stesso ad Ajahn Chah. Come si può ripagare un insegnante come lui? Non avevo denaro e, in ogni caso, non ne era interessato. Allora pensai che l'unico modo in cui potevo farlo felice era di essere un buon monaco, tornare e prestare il mio aiuto: qualsiasi cosa mi chie-



desse di fare, l'avrei fatta. Con quel proposito, dopo cinque mesi in India, tornai e offrii me stesso al mio insegnante: fu un'offerta gioiosa, senza risentimenti, perché nasceva da questa *kataññū*, questa gratitudine per le cose buone ricevute.

Da quel momento, sentii che la mia pratica meditativa iniziò a migliorare. Quel mio duro egoismo si spezzò: io che tentavo di ottenere qualcosa; il mio desiderio di armonia; io e il mio desiderio di praticare e avere una vita tranquilla; io che non volevo essere responsabile di alcunché, ma solo occuparmi di me stesso. Quando rinunciai a tutto questo, le cose sembrarono andare per il verso giusto: ciò che di solito era difficile, come concentrare la mente, diventò più facile; trovai che la vita era diventata gioiosa; iniziai a provare piacere per la vita monastica. Non mi trastullavo pensando: “Stai disturbando la mia pace; non mi piace questo monastero, voglio andarmene in un altro”, come ero abituato a fare; neppure provavo risentimento, come mi accadeva prima: “Questo monaco sta disturbando la mia pratica, non posso vivere qui”, e così via. Questo brontolio abituale era un ostacolo; ma ora, improvvisamente, tutto ciò non costituiva più un problema.

Anzi, pensai che, una volta fatto ritorno, avrei chiesto ad Ajahn Chah di mandarmi in un monastero nel quale nessun monaco voleva andare, come in quel monastero affiliato al confine con la Cambogia, il Wat Bahn Suan Kluey: il “Monastero del villaggio del giardino dei banani”. Era in capo al mondo, con strade in cattive condizioni e in una zona arretrata della Thailandia dove la popolazione era molto povera; faceva molto caldo, gli

alberi erano più bassi di me e, oltretutto, non c'erano molti banani in giro! Sarebbe stato come essere esiliati in Siberia. Così, quando tornai, suggerii ad Ajhan Chah di mandarmi lì.

Non lo fece; bensì, mi incoraggiò ad andare a Bahn Bung Wai, un villaggio a circa sei chilometri dal monastero principale. Nel 1975, proprio vicino a quel villaggio, fondammo il Wat Pah Nanachat: il "Monastero internazionale della foresta". In precedenza, quel luogo era stato un ossario, un'area di cremazione, e si riteneva che la foresta fosse piena di fantasmi. In un primo momento non capimmo quale significato avesse quel luogo per la gente locale. Poi, divenni consapevole che vivevo nel punto in cui si credeva dimorasse il fantasma più diabolico della foresta. Di solito il capo villaggio veniva a chiedermi: «Hai dormito bene? Visto niente di interessante?». Non vidi proprio nulla, i fantasmi non mi disturbarono, ma quella esperienza mi aiutò davvero a confermare il mio valore come monaco, e ciò grazie alla *kataññū*.

Quando Luang Por Chah mi chiese di venire in Inghilterra nel 1977, mi decisi a tenere duro e a non obbedire ai miei sentimenti, ai miei umori. Quel primo anno mi sentii in uno stato terribile, ero pronto a tornarmene in Thailandia; ma, a causa di questo senso di gratitudine, non avrei seguito i miei capricci personali. Mi dava un fortissimo senso di responsabilità, di servizio, ma non in maniera opprimente; *kataññū* significava che non stavo lì per il senso del dovere, il quale rende la vita spiacevole, ma per una disponibilità al servizio e al sacrificio. È gioioso farlo.

Questo mi ricorda una storia interessante. Il monaco che mi fece incontrare Luang Por Chah, Phra Sommai, era della mia stessa età; era stato nella marina thailandese, come io in quella americana durante la guerra di Corea; poteva parlare un inglese rudimentale; ed era stato in *tudong*, girovagando dalla provincia di Ubon, dove viveva Ajahn Chah, a Nong Khai, dove io mi trovavo. Era il mio primo anno come novizio, e lui era il primo monaco thailandese incontrato che potesse parlare inglese: così ero molto contento di avere qualcuno con cui parlare. Era, inoltre, un monaco rigoroso, seguiva ogni regola del *Vinaya*: mangiava solo dalla sua ciotola e indossava vesti marrone scuro, laddove, nel monastero in cui vivevo, i monaci indossavano vesti di colore arancione. Quale monaco esemplare, mi aveva davvero colpito. Mi disse che sarei dovuto andare da Ajahn Chah. Così, dopo aver ricevuto l'ordinazione come bhikkhu, il mio precettore fu d'accordo che andassi con questo monaco per stare con Ajahn Chah. Durante il viaggio, però, iniziai a essere stufo di lui, perché era irritante, si lamentava sempre di ogni cosa e condannava gli altri monaci dicendo che eravamo i migliori. Non potevo tollerare quella incredibile arroganza e presunzione; speravo che Ajahn Chah non fosse come lui, e mi chiedevo in che situazione mi stessi cacciando.

Quando arrivammo al Wat Pah Pong, mi sentii sollevato nello scoprire che Ajahn Chah non era così. L'anno seguente, quel monaco lasciò l'abito e divenne un alcolista. La sola cosa che lo aveva tenuto lontano dall'alcol era stata la vita monastica. Caduto nell'alcolismo, divenne un uomo davvero disso-

luto, con una terribile reputazione nella provincia di Ubon, un vagabondo, un caso veramente patetico. Provai un senso di repulsione e disgusto nei suoi confronti. Una sera, parlandone con Ajahn Chah, questi mi disse: «Devi avere sempre *kataññū* verso Sommai, perché ti ha portato qui. Non importa quanto male si comporti o quanto dissoluto diventi; devi sempre trattarlo come un saggio insegnante ed esprimergli la tua gratitudine. Tu sei, forse, una delle cose davvero buone che gli siano capitate nella vita, qualcosa di cui può essere fiero; se tu continui a ricordarglielo con le buone, e non con le cattive, alla fine potrebbe decidersi a cambiare». Così mi esortò a trovare Sommai, a parlargli in modo amichevole e a esprimergli la mia gratitudine per avermi condotto da Ajahn Chah.

Fu davvero una bella esperienza. Sarebbe stato semplice guardarlo dall'alto in basso e dirgli: «Mi hai veramente deluso. Eri solito criticare gli altri e pensare a te stesso come a un buon monaco. Guardati adesso». Possiamo sentirci indignati e delusi di qualcuno per non essere all'altezza delle nostre aspettative, ma quello che Luang Por Chah intendeva dire era: “Non essere così, è uno spreco di tempo ed è deleterio. Fai ciò che è veramente bello e in modo compassionevole”. Ho visto Sommai all'inizio di quest'anno, dissoluto come sempre: non potevo riconoscere alcun cambiamento in lui; eppure, ogni volta che mi vede, sembra che gli faccia un buon effetto. Si ricorda che fu grazie a lui che venni a stare con Luang Por Chah, e ciò è motivo di alcuni momenti felici nella sua vita. Ci si sente lieti a offrire qualche istante di felicità a una persona molto infelice.

Ora, guardando al passato, provo *kataññū* per tutti coloro che sono stati d'incoraggiamento e aiuto quando ne avevo bisogno. Ciò che hanno fatto da allora o se siano stati all'altezza delle mie aspettative non ha importanza. Provare *mettā* e *kataññū* significa non essere critici, vendicativi, o soffermarsi sul male che le persone hanno fatto; è, invece, l'abilità di selezionare e ricordare il bene che hanno fatto.

Avere un giorno come questo, nel quale pensiamo deliberatamente ai nostri genitori con gratitudine, è un modo per portare gioia e sentimenti positivi nella nostra vita. Prendere i cinque precetti e offrire cibo al Saṅgha è stato un gesto bellissimo. Nei momenti come questo, dovremmo anche considerare di esprimere *kataññū* al Paese in cui viviamo, perché di solito lo diamo per scontato: possiamo ricordare i benefici resici disponibili dalla società e dallo Stato, piuttosto che pensare ai loro difetti. *Kataññū* ci permette di portare alla coscienza tutte le cose positive riguardanti il vivere in questo Paese. Dovremmo sviluppare *kataññū*, anche se l'odierno modo di pensare non ci incoraggia a farlo: è apprezzamento ed espressione di gratitudine per le opportunità e il bene che traiamo dal vivere in questa società. Non stiamo sempre a ritenere che questa nazione e questa società ci debbano tutto, bloccati nella "mente assistenzialista"; siamo grati allo Stato sociale, e riconosciamo che può generare anche menti inclini alla lamentela, menti che danno tutto per scontato.

Così oggi è un giorno per sviluppare *kataññū*. Non pensiate che sia solo un giorno per essere sentimentali: *kataññū* è una

pratica da sviluppare nella nostra vita quotidiana, perché apre il cuore e porta gioia nella nostra esperienza umana. Abbiamo bisogno di questa gioia: è qualcosa che ci nutre ed è essenziale per il nostro sviluppo spirituale; la gioia è uno dei fattori di illuminazione; la vita senza gioia è triste, grigia, monotona e deprimente. Oggi, dunque, è un giorno per le commemorazioni gioiose.

---

<sup>1</sup> *Vassa*: per il Saṅgha, l'annuale ritiro delle piogge, corrispondente alla stagione dei monsoni nell'India settentrionale, è chiamato *vassa*. Monaci e monache contano i loro anni nella comunità dal numero di *vassa* che hanno completato. Solitamente, dopo cinque *vassa*, la fase preliminare della formazione è considerata compiuta e si è ritenuti capaci di imparare scegliendo dove e con chi risiedere.

<sup>2</sup> *Tudong*: la pratica di viaggiare a piedi, spesso anche per mesi, è abbastanza comune tra i monaci della foresta (e in modo minore tra le monache) di Thailandia, Sri Lanka e dei monasteri in Occidente.

<sup>3</sup> *Kuṭī*: la piccola dimora del monaco buddhista, una capanna. [N.d.T.]

<sup>4</sup> La raccolta di testi riguardante la storia della prima comunità monastica e le regole e le procedure stabilite dal Buddha necessarie a strutturarla.



## DOMANDE E RISPOSTE

---

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

*Ajahn Sumedho:* Non è un problema insolito questo. So che insegnare *mettā* in maniera troppo sentimentale può, in realtà, incrementare la rabbia. Ricordo una donna a uno dei nostri ritiri: ogni volta che tentava di irradiare *mettā* verso i suoi genitori, andava su tutte le furie. Poi si sentiva in colpa. Questo succedeva perché usava solo il suo intelletto; voleva praticare *mettā*, ma emotivamente provava tutto eccetto quella.

È importante capire questo conflitto tra intelletto e vita emotiva. Sappiamo nella nostra mente che dovremmo essere in grado di perdonare i nostri nemici e amare i nostri genitori; ma nei nostri cuori sentiamo: “Non potrò mai perdonarli per quello che hanno fatto”. A quel punto, o proviamo rabbia e risentimento o cominciamo a razionalizzare: “Perché i miei genitori erano così cattivi, così indifferenti, sgarbati. Mi hanno fatto soffrire così tanto che non posso perdonare o dimenticare”; oppure: “C’è qualcosa di sbagliato in me; sono una persona terribile perché non posso perdonare; se fossi una brava persona, sarei in grado di perdonare; dunque, devo essere proprio una cattiva persona”. Questi sono i conflitti che abbiamo



tra intelletto ed emozioni. Quando non capiamo questa contrapposizione siamo confusi: sappiamo come dovremmo sentirci, ma in realtà non ci riusciamo.

Intellettualmente, lo possiamo comprendere in un modo ideale. Nella mente possiamo creare immagini e percezioni straordinarie, ma la natura emotiva non è razionale: è una natura di sensazioni che non va assieme a ciò che è ragionevole, logico, sensato. Quindi, sul piano emotivo, dobbiamo capire come ci sentiamo realmente. Ho sperimentato che è di aiuto avere *mettā* verso la mia stessa emotività. Quando sentiamo che i nostri genitori non sono stati gentili e amorevoli nei nostri confronti, possiamo avere *mettā* verso ciò che proviamo nel cuore, non essere critici, ma avere pazienza, capire che è così che ci fa sentire e accettarlo. Allora è possibile risolvere quel sentimento; tuttavia, quando rimaniamo bloccati nella battaglia tra le nostre percezioni logiche e le nostre risposte emotive, siamo disorientati. Una volta iniziata ad accettare la mia negatività, invece di sopprimerla, la potei risolvere. Quando chiariamo qualcosa attraverso la consapevolezza, allora possiamo lasciarla andare e liberarci dal suo potere, non attraverso il rifiuto o la negazione, ma attraverso la comprensione e l'accettazione di quel particolare sentimento negativo. La risoluzione di un tale conflitto ci conduce a contemplare la natura della vita.

Mio padre morì circa sei anni fa. Aveva novant'anni, e non aveva mai dimostrato amore o sentimenti positivi nei miei confronti. Così, dalla mia prima infanzia, ebbi la sensazione

che non gli piacesse, e la mantenni per quasi tutta la mia vita: mai alcuna forma di amore, di relazione calorosa con lui; era sempre uno sbrigativo: «Ciao, figliolo, contento di vederti»; sembrava sentirsi minacciato da me. Ricordo che, da monaco, ogni volta che tornavo a casa mi diceva: «Ricorda, questa è casa mia; devi fare come dico io». Questo era il suo benvenuto, ed ero quasi cinquantenne all'epoca. Non so cosa pensasse stessi per fare!

Negli ultimi dieci anni della sua vita, era abbastanza infelice e divenne pieno di risentimento: aveva un'artrite terribile e provava costantemente dolore; aveva anche il morbo di Parkinson; ogni cosa andava per il verso sbagliato. Infine, bisognò metterlo in una casa di cura: era completamente paralizzato; poteva muovere gli occhi e parlare; ma il resto del corpo era rigido, totalmente immobile. Odiava questa sua condizione; era amareggiato per ciò che gli era accaduto, perché prima era stato un uomo forte, indipendente, virile; era stato capace di controllare e dirigere ogni cosa nella sua vita.

Nel mio primo anno qui, ricordo di essermi confrontato con mia sorella riguardo ai nostri genitori. Lei mi fece notare quanto mio padre fosse un uomo davvero premuroso, sollecito e attento nei confronti di mia madre: era sempre desideroso di aiutarla quando era stanca o non stava bene, un marito di grande sostegno. Poiché provengo da una famiglia dove era consueto per un uomo essere così, non avevo mai riconosciuto quelle qualità. Mia sorella mi fece notare come non accada spesso che un marito sia di sostegno e d'aiuto per sua moglie.

Per la generazione di mio padre, i diritti delle donne e il femminismo non erano una questione importante: “Io porto i soldi, e tu cucini e lavi” era l’atteggiamento dominante allora. Capii, dunque, che non solo avevo completamente sottovalutato queste buone qualità, ma neppure le avevo mai notate.

L’ultima volta che andai a trovarlo, prima che morisse, decisi che avrei provato a suscitare un qualche tipo di affetto tra noi. Era persino difficile pensarlo, dato che avevo vissuto la mia vita avendo l’impressione di non piacergli: è molto arduo cambiare questo tipo di cose. A ogni modo, il suo corpo aveva bisogno di essere stimolato; quindi dissi: «Lasciami massaggiare la gamba: ti verranno piaghe da decubito». «No, non c’è bisogno che tu lo faccia», lui rispose. Allora insistetti: «Mi piacerebbe molto farlo». «No, non ce n’è bisogno», lui replicò ancora. Tuttavia, compresi che lo stava prendendo in considerazione; così domandò: «Be’, veramente ti piacerebbe farlo?». «Sì», risposi. Iniziai a massaggiare i suoi piedi, le gambe, il collo e le spalle, le mani e il volto, e apprezzò davvero il contatto fisico. Era la prima volta che veniva toccato in quel modo. Penso che alle persone anziane piaccia veramente essere toccate, perché il contatto fisico è piuttosto significativo: è un’espressione dei sentimenti.

Iniziai a capire che mio padre mi amava sul serio, ma non sapeva come esprimerlo a causa della sua educazione. Era stato cresciuto in un contesto molto formale, in una famiglia del tipo “Non toccare” e “Non farti prendere dalle emozioni”: i sentimenti erano sempre tenuti sotto controllo. Ora capivo che mio

padre era un tipo d'uomo alquanto amorevole, ed ebbi questo grande senso di sollievo. Non fui in grado di capire mio padre quando ero giovane; non compresi le conseguenze di avere una tale educazione: una volta formato in quel modo, è difficile venirne fuori. Guardando al passato, potevo vedere che dietro al comportamento di mio padre c'era amore, tuttavia espresso sempre in un modo autoritario ed esigente, in quanto era la sola maniera di parlare che conoscesse. Quando ribadiva: «Ricorda, questa è casa mia; devi fare come dico io», forse era perché lo vedevo come un anziano che perdeva il controllo di sé e, potendolo intuire, mi percepiva come una minaccia. Probabilmente pensava: “Lui crede che sono un caso disperato, ma gliela farò vedere io”.

La vita è un'esperienza difficile e in corso; si continua a imparare fino alla morte. Continuiamo a pensare che non dovrebbe essere così, che dovrebbe essere facile. Ora, ritengo che la vita debba essere difficile, perché è in questo modo che impariamo.

*Domanda:* Puoi spiegare che cosa intendi per i quattro *brahmavihāra*?

*Ajahn Sumedho:* I quattro *brahmavihāra*, o dimore divine, ossia *mettā*, *karuṇā*, *muditā* e *upekkhā*, sono stati mentali puri, le risposte naturali della mente pura. La mente è pura quando ci liberiamo da interessi egoistici: avidità, odio e illusione. Quan-

do la mente non è catturata in ciò, i *brahmavihāra* sono la sua dimora naturale.

*Mettā* è un'attitudine generale verso le creature viventi: un senso di pazienza, gentilezza amorevole e assenza di critica. *Karuṇā* è compassione, pietà; è il sentire la sofferenza degli altri, riconoscere che cos'è la sofferenza. Qui è dove sentiamo compassione ed empatia, che è differente dal sentirsi dispiaciuti per gli altri in modo sentimentale. *Muditā* è tradotta come gioia partecipe: la gioia che proviamo per la felicità degli altri, per la bellezza della loro bontà; è un antidoto all'invidia. Spesso, quando vediamo qualcuno più ricco, di più bell'aspetto, ci sentiamo invidiosi; tuttavia, *muditā* è la piacevole qualità di gioia e apprezzamento per la bellezza e il successo degli altri. *Upekkhā* è la serenità della mente: la tranquillità, il suo equilibrio emotivo.

Queste sono dette le qualità divine, e possono essere sperimentate nel reame umano. Trovo sia facile provare compassione per gli svantaggiati: gli oppressi, gli animali, esseri meno fortunati di noi. Non mi è mai piaciuto fare del male o abusare degli altri; la mia debolezza, piuttosto, risiedeva nella solita invidia per quelli che se la passavano meglio, nel criticarli, disprezzarli. È molto difficile augurare a qualcuno del bene quando sta meglio di noi. Ritengo, perciò, che *muditā* sia una virtù molto importante da contemplare: è davvero meraviglioso rallegrarsi della bontà, della bellezza e del successo degli altri. Io la contemplo e la coltivo parecchio, in modo da portarla nella mia vita.

Di queste quattro virtù, la gentilezza amorevole, *mettā*, è un fondamento, e la serenità della mente, *upekkhā*, è il risultato di questa gentilezza amorevole; *karuṇā* e *muditā* sono risposte alla sofferenza e alla bellezza delle nostre vite. Di solito provavo rabbia e indignazione quando ascoltavo qualche notizia terribile, come l'olocausto o il massacro dei cambogiani perpetrato dai khmer rossi. Posso capire cosa si provi a voler pareggiare i conti, a vendicarsi, in tali circostanze; tuttavia, contemplando questi sentimenti, mi accorgo che non vorrei agire sulla base di essi, perché il desiderio di rivalsa e la vendetta non fanno che mandare avanti queste terribili cose. "Se mi fai del male, allora io ti farò del male; e, quando io ti farò del male, tu mi farai del male; infine, io ti ucciderò. Poi i tuoi familiari verranno a uccidere i miei familiari." Lo possiamo vedere nelle guerre civili: se ne vanno in giro cercando vendetta, uccidendosi a vicenda, senza interruzioni. Ma ciò deve aver fine. Queste dimore divine, i *brahmavihāra*, sono riflessioni e modi per sviluppare una mente tollerante, le qualità della nostra vita che possono recare bellezza e perfezione alla nostra umanità.

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

*Ajahn Sumedo:* Riflettiamo sulle nostre azioni e sulle rispettive intenzioni, e ne contempliamo i risultati, buoni o cattivi. Se contemplo qualcosa come i mendicanti o i lebbrosi in India, sembra alquanto brutale dire che sono in tale stato a causa del

loro kamma, sembra un pretesto. Questo, solo perché non vogliamo esserne turbati, utilizzando la legge del kamma per scansare i problemi. Ero a Delhi lo scorso giugno ed era veramente caldo, 46°C. Ero in macchina con le persone con le quali soggiornavo; si erano fermate in un negozio per comprare una Coca Cola. Allora vidi due giovani donne lebbrose: una spingeva un carretto e l'altra sedeva al suo interno tenendo in braccio una bambina; stavano mendicando fuori dal negozio. Entrambe erano attraenti: mostravano una certa vivacità, buonumore. Le loro mani erano malate e, sebbene il loro male fisico fosse inquietante, ebbi l'impressione che stessero reagendo abbastanza bene. Qui, invece, vediamo spesso persone le quali, quantunque prive di handicap, sono totalmente depresse, piene di negatività: sebbene non ci sia nulla che non vada a livello fisico, sul piano mentale non stanno bene. Possiamo trovare tutto ciò tra le persone più ricche: avvertono le loro vite come prive di significato e restano bloccate nelle loro ossessioni. Questo è ciò che io chiamo una vera miseria. Preferirei piuttosto avere la lebbra che la depressione!

Nel libro *La città della gioia*,<sup>5</sup> un prete cattolico polacco va a vivere nel peggiore quartiere di Calcutta. È un quartiere dove vivono i più poveri e i lebbrosi, chiamato *Anandanagar*, appunto "La città della gioia". Il libro descrive le vite dei lebbrosi, la gioia e lo spirito di queste persone le quali, nonostante la povertà, la miseria e la tragedia delle loro esistenze, sono piene di coraggio. Possiamo provare un grande rispetto verso l'umanità quando c'è qualcosa che non va in rovina, persino

nelle peggiori condizioni. C'è la storia di un conducente di rickshaw che doveva lavorare come uno schiavo per guadagnare abbastanza denaro allo scopo di far sposare sua figlia, così che non diventasse una prostituta. Questo non è il tipo di problema che la maggior parte di noi deve affrontare: condurre un rickshaw per far sì che nostra figlia abbia un buon marito. Lui, di fatto, ci è riuscito. È un gesto nobile che ci mostra l'onore di tali persone.

Tuttavia, ci sono guerre brutali dove uno spirito demoniaco sembra aver preso il controllo, ed è come se l'umanità scomparisse; i responsabili sono uomini ordinari sopraffatti dall'odio, capaci di commettere atrocità nei confronti di donne e bambini. Da dove proviene tutto ciò? Questo può riguardare anche noi: è nella gamma delle possibilità del comportamento umano.

Contemplo la mia mente ad Amaravati. Qui le persone possono lamentarsi un sacco; la mente si lamenta proprio di ciò che non ci piace. Tuttavia, come monaci buddhisti, ci addestriamo a contemplare quello che abbiamo, ossia i quattro requisiti: la ciotola per l'elemosina, gli abiti, i medicinali e il riparo. Perciò contemplo: "Bene, ho avuto il mio pasto giornaliero; ho i miei abiti e un luogo dove dormire"; quindi penso: "C'è il Dhamma e la possibilità di vivere con brave persone". Così apprezzo ciò che ho, piuttosto che restare catturato in alcune situazioni irritanti, le quali, se lo permettessi, potrebbero avere il sopravvento su di me.

Tendiamo sempre a pensare a situazioni ideali, a come la vita "dovrebbe" essere. In quei momenti possiamo solo avver-



tire che c'è qualcosa di sbagliato in essa in così com'è. La vita, tuttavia, è raramente al suo vertice: abbiamo momenti culminanti, ma non possiamo sostenerli troppo a lungo; la maggior parte della vita non è così. In meditazione impariamo a osservarne il flusso, e apprendiamo da ciò, piuttosto che pensare che ci sia qualcosa di sbagliato se non è al suo massimo.

In meditazione lasciamo andare tutte le abitudini e le resistenze della vita. Possiamo essere così presi dalle nostre occupazioni e dalla compulsività da non accorgerci che per vivere come esseri umani non abbiamo bisogno di molto. Tutti pensiamo di aver bisogno di un alto standard di esistenza materiale, con tutte le comodità; ma, in realtà, se dovessimo rinunciarvi, potremmo ancora essere felici. Non dobbiamo andare a vivere nella “Città della gioia” per verificarlo; lo possiamo vedere nella vita di tutti i giorni. La sua qualità dipende davvero da come pensiamo e agiamo. Se possiamo coltivare una mente a proprio agio, non abbiamo più bisogno di dedicare le nostre esistenze ad acquistare cose o a rendere la nostra vita sicura e confortevole. Quando la mente sarà a proprio agio, nessuno potrà sottrarcela. La casa confortevole potrà bruciare, potrà essere occupata, un'autostrada potrebbe attraversare il nostro salotto, potrebbe accadere qualsiasi cosa!

---

<sup>5</sup> Romanzo dello scrittore francese Dominique Lapierre, pubblicato per la prima volta nel 1985. [N.d.T.]

*Anche se uno dovesse portare la propria madre su una spalla e il proprio padre sull'altra e così facendo vivesse cento anni... Per di più, se uno li dovesse incoronare come regnanti supremi, aventi potere assoluto sull'intero globo terrestre, abbondante nei sette tesori, nemmeno così potrebbe mai ripagare il debito verso i propri genitori. Perché questo? Monaci, i genitori fanno molto per i loro figli: li educano, li nutrono, li introducono al mondo.*

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



## INDICE GENERALE

---

Gratitudine per i genitori	7
Domande e risposte	21



SABBADĀNAṀ DHAMMADĀNAṀ JINATI  
“Il dono del Dhamma supera ogni altro dono”

Questo libro è offerto per distribuzione gratuita, nella speranza che possa essere di beneficio a chi desidera intraprendere un cammino di approfondimento e comprensione del proprio vivere. Per noi del monastero Santacittarama è un grande privilegio rendere disponibili libri come questo, e saremmo felici di continuare a farlo.

*Riceviamo volentieri i commenti e le osservazioni dei lettori. I costi di questa pubblicazione sono stati coperti da libere donazioni – una preziosa opportunità per molti di sponsorizzare iniziative e dedicare la propria offerta, in linea con la tradizione buddhista. Future ristampe di questa o di altre opere dello stesso genere dipendono direttamente dai contributi offerti in tal senso. Chi fosse interessato a partecipare alla sponsorizzazione di “Doni di Dhamma”, come questo, può contattarci al seguente indirizzo:*

MONASTERO SANTACITTARAMA  
Località Brulla s.n.c., 02030 Poggio Nativo (RI)  
[www.santacittarama.org](http://www.santacittarama.org)  
[sangha@santacittarama.org](mailto:sangha@santacittarama.org)



Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons  
Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate  
4.0 Internazionale.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

Siete liberi di:

- Condividere – riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare questo materiale con qualsiasi mezzo e formato.

Alle seguenti condizioni:

- Attribuzione – Dovete riconoscere una menzione di paternità adeguata.
- Non commerciale – Non potete utilizzare il materiale per scopi commerciali.
- Non opere derivate – Se remixate, trasformate il materiale o vi basate su di esso, non potete distribuire il materiale così modificato.

Note:

Non siete tenuti a rispettare i termini della licenza per quelle componenti del materiale che siano di pubblico dominio o nei casi in cui il vostro utilizzo sia consentito da una eccezione o limitazione prevista dalla legge.

Non sono fornite garanzie. La licenza può non conferirvi tutte le autorizzazioni necessarie per l'utilizzo che vi prefiggete. Ad esempio, diritti di terzi come i diritti all'immagine, alla riservatezza e i diritti morali potrebbero restringere gli usi che vi prefiggete sul materiale.

---

Associazione Santacittarama – in qualità di Edizioni Santacittarama – afferma i propri diritti morali riconoscendosi come autore di questo libro.

Associazione Santacittarama richiede che si attribuisca la proprietà del lavoro ad Edizioni Santacittarama per ciò che concerne copie, distribuzione, esposizione o esibizione del lavoro.

Cinque sono i modi in cui si dovrebbe accudire i propri genitori:

“Avendomi sostenuto, li sosterrò.

Mi adopererò per assolvere i loro compiti.

Terrò alti l'onore e la tradizione della mia famiglia.

Sarò all'altezza del mio retaggio.

Farò offerte dedicando loro la virtù della mia pratica  
quando non ci saranno più”.

*Sigāḷaka Sutta (DN 31)*



SANTACITTARAMA  
edizioni

per distribuzione gratuita

disponibile anche in ebook sul sito web  
[santacittarama.org](http://santacittarama.org)

