

LUANG POR LIEM ṬHITADHAMMO

Guardare dalla giusta prospettiva
arrecava solo beneficio, mai danno^{*}

* Traduzione italiana di Tan Mahāvīro, Monastero Santacittarama, 18 agosto 2023.

Prefazione

Nel 2009 Luang Por Liem fu invitato nel monastero Abhayagiri in California. La sua visita comportò vari viaggi e incontri con persone residenti negli Stati Uniti che appartenevano a diverse etnie e con differenti retroterra culturali. Prima del suo ritorno, Luang Por offrì un dono di Dhamma di commiato che scrisse e lesse al Saṅgha di Abhayagiri. Questo scritto contiene la versione originale in thailandese e la relativa traduzione in italiano.

Tutte le strade portano a Roma - se possiamo usare questo detto - e, in effetti, molte sono le strade che conducono a una più elevata conoscenza delle Verità Universali e a un miglior allineamento con esse, note come Dhamma nella tradizione buddhista.

Qui Luang Por presenta una via di particolare rilievo e valore, e che è di ispirazione per i nostri tempi, il XXI secolo, l'era della globalizzazione, con i suoi ampi e promettenti potenziali e i suoi numerosi pericoli.

L'occasione per la pubblicazione di questo libro è la celebrazione della nuova Sala per l'Uposatha del Wat Pah Nanachat, il Monastero Internazionale della Foresta - una dipendenza del famoso Wat Pah Pong di Ubon Ratchatani.¹ Questo monastero fu fondato dal venerabile Ajahn Chah per fungere da luogo nel quale persone di diverse nazionalità e culture potessero riunirsi per imparare il Dhamma e per praticarlo in modo da esemplificare le più luminose potenzialità del mondo globalizzato.

Vorremmo esprimere la nostra gratitudine ai molti amici laici e monaci che hanno contribuito a questa pubblicazione. È per noi un onore notare la partecipazione delle madri di due membri del Saṅgha, le quali hanno gentilmente offerto le loro abilità linguistiche e artistiche. Riconosciamo la nostra limitata capacità di trasmettere l'espressiva bellezza della scrittura di Luang Por. Qualora ci fosse qualche errore o fraintendimento, ce ne assumiamo la completa responsabilità.

Che questo scritto possa esserci di aiuto per correggere i nostri modi di guardare la vita e di riflettere su di essa, così da consentirci di sviluppare una prospettiva più abile e costruttiva.

In questo modo, Guardare dalla giusta prospettiva può gradualmente trasformare ed elevare la nostra vita.

Il traduttore [dal thailandese]

Novembre 2022

¹ Del quale è ora abate Ajahn Kevali.

L'autore

Il Venerabile Padre (Luang Por) Liem Thitadhammo nacque nel 1941 nella provincia di Sri Saket nel nord est della Thailandia.

Dopo aver preso l'ordinazione come monaco Buddista all'età di 20 anni, Luang Por ha praticato in diversi monasteri del nord-est fino a quando non aderì nel 1969 alla Tradizione della Foresta.

Luang Por iniziò l'addestramento sotto gli insegnamenti del venerabile Luang Por Chah nel Wat Pah Pong nella provincia di Ubon Ratchatani, dove presto divenne uno dei suoi più diretti discepoli.

Luang Por Chah, dopo essersi seriamente ammalato nel 1982, incaricò il venerabile Luang Por Liem di guidare il monastero. Luang Por Liem fu poi formalmente incaricato di assumere il ruolo di abate, adempiendo a tale responsabilità fino ad oggi, custodendo l'eredità del Dhamma di Luang Por Chah e le connesse caratteristiche linee d'insegnamento per i monaci, per le monache e per i discepoli laici.

Per il Saṅgha del Wat Pah Nanachat Luang Por Liem è non solo un rispettato maestro e una guida nella vita monastica, ma pure colui che durante questi ultimi ventisette anni ha condotto ogni cerimonia e ogni ordinazione monastica nel ruolo di precettore.

8 gennaio 2023

Guardare dalla giusta prospettiva arreca solo beneficio, mai danno

Il mondo intero e tutte le persone che in esso vivono hanno bisogno della protezione del Dhamma.

Noi tutti riusciamo a sopravvivere e troviamo benessere nella vita in dipendenza dalla conoscenza, dalle abilità, dalla consapevolezza e dalla saggezza di innumerevoli altre persone. Senza queste importanti condizioni noi tutti moriremmo non appena lasciato il grembo di nostra madre. Non avremmo il cibo con cui nutrirci, vestiti da indossare né una casa in cui vivere.

I nostri genitori, il cui volto non abbiamo mai visto prima della nostra nascita, sono coloro che ci hanno dato la vita, che ci hanno fornito le cose di cui necessitiamo per essere sani e forti. Fin dal momento in cui lasciamo il grembo di nostra madre siamo già in debito con i nostri genitori per i vestiti, per il posto in cui vivremo e per le varie abilità che impareremo.

In realtà, siamo legati a tutte le altre persone da un condiviso e incalcolabile debito di gratitudine, per non parlare di nostra madre, di nostro padre e di tutti i nostri maestri, per i quali il debito di gratitudine contratto è certamente maggiore e al di là di ogni misura. Se ci riflettiamo, non è poi così difficile capire che anche persone facenti parte di differenti società hanno molto per cui provare gratitudine reciproca.

Conoscere e riconoscere il debito che abbiamo con gli altri e collocarli al di sopra di noi è chiamato *kataññutā*.

L'atto di ripagare il nostro debito per tutto quello che è stato fatto per noi viene chiamato *kataveditā*.

Le persone che riconoscono ciò che è stato fatto per loro sono chiamate *kataññū*.

E coloro che ripagano i loro debiti con apprezzamento sono chiamati *katavedi*.

Kataññū-kataveditā: riconoscere il debito che abbiamo con gli altri e ripagarlo con atti di gratitudine. Queste sono qualità essenziali e benefiche che proteggono il mondo dal male. Esse nutrono e supportano il nostro mondo e lo conducono a una pace e una felicità durature.

Nel mondo d'oggi, però, le persone sono sempre meno in grado di vedere e di comprendere che noi tutti condividiamo questo debito di gratitudine. Questa mancanza di comprensione conduce a una sempre maggiore

competizione, a sempre più discussioni e conflitti, il che non fa altro che aumentare il disordine sociale e le turbolenze politiche. Così, provare interesse per le qualità di *kataññū-kataveditā* è indubbiamente di vitale importanza per tutti noi.

Tutte le più belle usanze e antiche tradizioni si fondano sui principi di *kataññū-kataveditā*. Queste tradizioni mirano a radicare saldamente tali virtù in noi, a proteggerle e a nutrirle, così da farle diventare durevoli e sempre presenti nel nostro mondo.

Chiunque manchi di riconoscere che le nostre vite sono inestricabilmente connesse l'una con l'altra e non sia in grado di vedere il nostro indebitamento reciproco, vivrà certamente una vita di egoistica ingratitudine.

Coloro che sono appieno dotati della gratitudine, invece, riescono a capire che perfino le mucche, i bufali e tutti i vari animali nel mondo ci sono d'aiuto e di beneficio. Quanto più, allora, ciò risulta vero in relazione ai nostri genitori e insegnanti?

Se fossero più numerose le persone in grado di sviluppare gratitudine e apprezzamento per le mucche, i bufali e le altre creature di questo mondo, allora – grazie a una tale apertura di cuore – la società godrebbe di pace e armonia.

Desiderando ripagare con gentilezza il nostro debito anche nei confronti di un animale, come potremmo mai fare del male a un altro essere umano, con il quale condividiamo un legame molto più stretto?

Una società siffatta è prospera e fiorente. I suoi membri coltivano virtù salutari, adempiendo al più grande potenziale del cuore umano. Costoro saranno diligenti e abili nel guadagnare il proprio sostentamento senza avere la benché minima intenzione di danneggiarsi a vicenda.

Se intendiamo prosperare in tal modo, certamente è ovvio quanto profondamente amiamo i nostri genitori e insegnanti: sono i veri *deva* che illuminano la nostra vita. Sono i *pūjanīya-puggala*: persone meritorie, degne di essere elevate al di sopra del nostro capo e venerate profondamente.

Chiunque posseda una più sottile gratitudine nella vita, proverà un naturale e genuino apprezzamento per le foreste, i campi, i ruscelli e i fiumi. Costoro sapranno apprezzare i sentieri, le strade e molte altre cose che vengono comunemente condivise, come pure i fiori e gli ignoti uccelli che qui e là ci volano intorno.

C'è chi distrugge le foreste, non riconoscendone il valore a causa della loro mentalità ristretta ed egoistica. Come risultato, i nostri figli e nipoti non avranno più legno per le loro case e avranno sempre meno opportunità di riposare e di divertirsi nei boschi.

Ruscelli e stagni si stanno gradualmente prosciugando siccome le foreste – nelle quali le riserve d'acqua naturalmente si formano – vengono abbattute. Senza le foreste e le correnti d'acqua, le nuvole non si formano

più, accumulando e rilasciando piogge abbondanti. Gli alberi da frutto vengono abbattuti nel loro insieme, così che il loro valore si riduce a ciò che può essere raccolto quella sola volta.

Se semplicemente le persone avessero la gratitudine in cuor loro, tali sciagure non potrebbero accadere. Le cose che allietano la mente abbonderebbero ovunque nel mondo, e potremmo vivere a nostro agio in qualsiasi luogo. Grati per tutto ciò che il nostro pianeta ci fornisce, esso ci sarebbe caro, lo nutriremmo e preserveremmo il suo benessere.

Con un ancor più profondo e sottile senso di gratitudine si è in grado di riconoscere e di comprendere il debito contratto perfino nei confronti di chi ci è ostile, e possiamo sentirci grati per la miriade di ostacoli che incontriamo nella vita.

Tali ostacoli sono ciò che aiuta le persone grate a sviluppare la capacità necessaria a rispondere con più abilità e intelligenza alle circostanze della vita. I loro avversari le aiutano a far crescere le loro virtù salutari, come la sopportazione, la tolleranza e lo spirito di sacrificio.

Se coltivassimo un atteggiamento di questo genere, anche le persone invidiose sarebbero di aiuto per farci sviluppare un carattere onesto. Loro rafforzerebbero il nostro cuore e farebbero emergere al meglio la nostra *mettā-karunā* – la gentilezza amorevole e la compassione – aiutandoci a sviluppare tali qualità a un alto livello, al di sopra dell'ordinario.

Con questo approccio i vari ostacoli che affrontiamo faranno sorgere la saggezza, consentendoci di vedere con maggior chiarezza il mondo nella sua vera natura. Imparando ad affrontare le sfide della vita riusciremo a vivere appagati e a nostro agio.

Le nostre varie malattie e difficoltà potranno così far sorgere la conoscenza e la visione profonda. Questa comprensione si svilupperà finché non saremo pronti a vedere le verità di *anicca*, l'impermanenza, di *dukkha*, la sofferenza, e di *anattā*, il non sé, e di aprirci ad esse. Sono queste le comprensioni che ci conducono al Nobile Ottuplice Sentiero e poi al suo completamento, il *Nibbāna*.

Le persone prive di *kataññū* non conoscono il valore delle difficoltà della vita. Reagiscono di volta in volta agli ostacoli con rabbia e negatività, accumulando su sé stessi pericoli e sciagure. È come se si stessero scavando la fossa.

Le loro menti non conoscono pace, talvolta oppresse dalle loro stesse frustrazioni, altre volte esplodendo in pianti e lamenti, così che le loro reazioni e azioni peggiorano ulteriormente. Infatti, come potrebbero non causare il danneggiamento di sé stessi?

Coloro che invece sanno apprezzare le sfide della vita, che con gratitudine vanno incontro ad esse, portano al mondo una serenità e una bellezza incommensurabili.

Riescono a far diventare le persone più demoniache simili a monaci virtuosi. Possono trasformare i mostri *yakkha* – coloro che sono insaziabilmente avidi o arrabbiati – in esseri umani meritori. Possono far volgere una persona avara verso la generosità e l'amore per i meriti, o renderne una affetta da gelosia aperta di cuore e comprensiva. Infatti, come potrebbero non riuscire a rendere il nostro mondo simile a un regno paradisiaco?

Più riconosciamo il valore dei nostri nemici, considerandoli come coloro che ci offrono i più alti insegnamenti della vita – insegnamenti impossibili da trovare altrove – più saremo in grado di ringraziarli e onorarli con i nostri stessi sforzi di impersonare la bontà, condividendo le benedizioni della nostra vita con loro.

C'è così tanto di cui essere grati nei riguardi dei nostri nemici: le persone con *kataññū* ne sono pienamente consapevoli. Se la vita fosse priva di nemici e di ostacoli, il mondo sarebbe privo di persone veramente capaci. Quando conosciamo il valore delle difficoltà, nulla nella vita è accolto come troppo fastidioso o difficile.

Con questo nobile modo di pensare, con questa matura prospettiva, con questa capacità di apprezzare coloro che si oppongono a noi e che ci intralciano, il calore proveniente dall'attrito del mondo si raffredda.

Così, prendete ora in considerazione quanto persino i nostri nemici ci sono stati di grande aiuto. Poi, cercate di immaginare il valore delle nostre madri e dei nostri padri, dei nostri saggi insegnanti e del più sommo di tutti gli oggetti di venerazione: il Buddha, il Dhamma e il Saṅgha.

Non uno solo fra noi è stato concepito nella cavità di un ceppo d'albero. Tutti noi siamo venuti in vita nel piccolo spazio vuoto che si trova nel grembo di nostra madre, anche con l'aiuto di nostro padre. Nati in questo vasto mondo, siamo sopravvissuti fino alla maturità grazie ai sacrifici quotidiani dei nostri genitori e di innumerevoli altre persone che hanno svolto un ruolo nella nostra vita.

Il Buddha e tutte le persone sagge sottolineano il ruolo fondamentale dei nostri genitori, onorandoli come coloro che più si prendono cura di noi. Dopo averci generati, ci forniscono il supporto di cui abbiamo bisogno per crescere. Sono loro che ci hanno dotati di conoscenze e delle abilità necessarie per vivere. Hanno nutrito i nostri buoni tratti caratteriali e ci hanno dato molte altre cose che nella nostra vita sono state delle benedizioni.

Chiunque abbia il cuore a tal punto chiuso e povero da non riuscire a provare riconoscenza per i propri genitori, certamente non riuscirà mai a riconoscere il valore degli avversari e dei nemici.

Essere permeati da sentimenti di gratitudine per i propri genitori è di fatto la prima e più importante qualità di *kataññū*. Si tratta di un principio valido per ogni nazionalità e lingua, sia in questo che in ogni altro mondo. Inoltre, coloro che non riconoscono il legame di gratitudine con i propri genitori nel mondo sono comunemente considerati non degni di fiducia.

I maestri spirituali sono in genere coloro che hanno il compito di addestrare ed elevare la coscienza dei propri discepoli, cominciando da dove i loro genitori li hanno lasciati e conducendoli oltre, ad un livello più elevato. Questo è il ruolo peculiare attribuito ai maestri spirituali nel mondo.

Al fine di far sorgere e di coltivare un'accresciuta consapevolezza spirituale nei propri discepoli, i maestri devono sviluppare una straordinaria e paziente sopportazione e mettere al lavoro il proprio cuore con risolutezza. Questo è invero il segno della presenza di vera *mettā*, di vera gentilezza amorevole, in un maestro.

I maestri devono costantemente addestrare ed educare sé stessi con la massima dedizione, in modo da avere risorse sufficienti per riuscire a instillare qualità come sincerità, bontà, integrità e dignità nel cuore dei propri discepoli. Questo, di fatto, è il segno della genuina conoscenza e della saggezza che devono essere presenti in un maestro.

I maestri devono vivere ed essere al servizio disinteressatamente. In questo modo restano degli affidabili oggetti di profonda venerazione per i propri discepoli, che non sono solo degli operai spirituali da assumere e licenziare. Così i discepoli, avendo coltivato una mente salutare e la conoscenza di ciò che è appropriato, proveranno molta *kataññū* verso i propri maestri.

Avendo sviluppato un carattere maturo, costoro saranno in grado di tramandare l'eredità dei loro maestri. Con la loro perseveranza e con la loro saggezza viva porteranno pace e armonia nel nostro mondo.

Rammentare quanta bontà abbiamo ricevuto dai nostri genitori e maestri ci rende naturalmente in grado di trasmetterla a nostra volta. Questo desiderio può essere espresso facendo solo ciò che sarà di vero beneficio per le generazioni future.

I discepoli faranno di tutto per onorare il buon nome della loro dimora spirituale. Condivideranno costantemente i meriti delle loro azioni salutari con la loro madre, il loro padre e i loro maestri.

L'Illuminato, il Buddha, sottolineò che quando riflettiamo sulle qualità virtuose di un qualcuno che ci è caro e che è defunto, il nostro sentiero diventa chiaro: coltivare la bontà nel modo più ampio ed esteso possibile. Questo è considerato il modo migliore di onorare le persone a noi care e di condividere le benedizioni della nostra vita con loro.

Così, chiunque ami la propria madre, il proprio padre o la propria guida spirituale, e che conosce il proprio debito contratto con loro, sarà con tutto il cuore determinato a vivere in un modo che è di beneficio per il mondo.

Il Buddha, il Beato, è noto come il supremo maestro per la sua capacità di addestrare e guidare i suoi discepoli. Attraverso lo sviluppo di una intensificata consapevolezza e di un cuore maturo, costoro infine non sono

più sopraffatti da alcun genere di illusione o di sofferenza. Sono perciò degni di essere considerati *ariyā-puggala*, Esseri Nobili.

Il Dhamma insegnato dal Buddha è il sentiero dell'addestramento e dell'affinamento della nostra coscienza, che ci eleva fino a farci raggiungere il nostro pieno potenziale e a farci andare al di là dell'oceano della sofferenza.

Il Saṅgha – gli uomini e le donne la cui vita è dedicata a seguire l'insegnamento del Buddha – ha tramandato queste verità nel corso degli anni fino ai giorni nostri. Costoro ci hanno dato la possibilità di ricevere il più alto dono, come se fosse stato il Buddha stesso a offrirlo direttamente a noi.

I nobili discepoli hanno sopportato ogni tipo di difficoltà per mantenere e preservare fedelmente la Dispensazione del Buddha. Questo lavoro fu svolto con un cuore profondamente devoto e grato per il Maestro. Possiamo allora dire con fiducia che questo veicolo di apprendimento e di pratica è la nostra vera e giusta eredità, tramandataci grazie alla *kataññutā* dei nobili discepoli del passato, di coloro che hanno deciso di vivere la loro vita in linea con le intenzioni del Beato.

Questa *kataññutā* dei discepoli illuminati ha reso possibile al *Sāsanā*, all'ordine vivente di insegnamento e di addestramento, di attraversare i millenni, così che tutt'oggi il mondo può ancora trovare sollievo nel rifugio fresco e sicuro che esso ci fornisce. Ciò è reso possibile dalle molte difficoltà e dai molti sacrifici che numerosi nobili discepoli hanno sopportato e compiuto, sempre ispirati dallo spirito di *kataññutā* che scorre forte nel loro cuore.

Grazie a questi principi il mondo sarà protetto dal Dhamma finché i discepoli del Buddha – la comunità dei monaci come pure dei laici – continueranno ad avere la determinazione di vivere e praticare in accordo con i principi da Lui insegnati. In questo modo possiamo onorare e tenere in vita la sua eredità spirituale. Siamo così in grado di comprendere come la gratitudine protegga il mondo, e quale enorme valore abbia per tutti noi proteggerla e sostenerla tutti insieme con fermezza.

In verità, la maggior parte delle buone e belle tradizioni buddhiste sono sorte fondandosi sul principio di *kataññū-kataveditā*. Queste tradizioni sono nate dalla gratitudine, sono state tenute in vita dalla gratitudine e miravano ad instaurare la virtù della gratitudine in profondità nel cuore delle nuove generazioni, che le trasmetteranno nel futuro.

Le nostre varie usanze e cerimonie tradizionali – quali la cremazione dei nostri genitori e maestri – si propongono di diffondere lo spirito di *kataññū-kataveditā* nel cuore di tutti i presenti. Questo, più di qualsiasi altro, è lo scopo principale di queste cerimonie ed è così che hanno avuto origine, che si sono sviluppate e hanno continuato a esistere.

Quando effettuiamo tali cerimonie, non abbiamo bisogno di agitarci troppo né di infastidirci, né di pensare che quanto speso per esse sia in

qualche modo sprecato. Perché vediamo quanto ciò sia vitale, affinché le nostre vite siano intrise di *kataññū-kataveditā*, e come ciò renda il mondo un luogo piacevole e armonioso nel quale vivere, ora e in futuro.

Le tradizioni e le religioni di ogni nazione e lingua hanno tutte a cuore questi fondamentali. Nella nostra cultura buddhista ci viene ricordato di riporre grande attenzione sul fatto che in qualsiasi modo noi ripaghiamo, i nostri sforzi saranno davvero di beneficio per la società.

In questo modo, questi sentimenti di gratitudine cresceranno e matureranno nella comunità buddhista ed eleveranno davvero il cuore delle persone, arrecando genuino benessere al mondo.

Se tutti riuscissimo a comprendere questa verità altamente significativa – che ognuno di noi ha un debito di gratitudine nei riguardi di tutti, senza eccezioni, anche di coloro che consideriamo come nostri nemici – allora faremmo prontamente a gara l'uno con l'altro nel compiere azioni gentili e salutari nello sforzo di ripagare pienamente i debiti che abbiamo contratto gli uni con gli altri.

Se sulla Terra il cuore di ognuno fosse ricco di *kataññū-kataveditā*, senza dubbio il nostro mondo sarebbe più bello e invitante, e vivere in esso sarebbe più sicuro e degno, più onorevole e desiderabile che non in un regno paradisiaco.

Consideriamo con attenzione che finché continuiamo a ricordare le buone azioni che sono state compiute nei nostri riguardi da questa o quella persona, saremo in grado di essere reciprocamente pazienti e tolleranti, senza agire impulsivamente o per rabbia.

Se pratichiamo per tenere a mente i nostri numerosi benefattori – come i nostri genitori, fratelli, zie e zii – allora non ci capiterà con facilità di agire in modi meschini o egoistici. E anche se a volte ci comportiamo in modo frettoloso o privo di consapevolezza, saremo pronti sia a chiedere perdono che a perdonare anche gli altri.

Ricordare e onorare i numerosi atti di gentilezza compiuti nei riguardi nostri e di coloro che ci sono cari può veramente diventare un'ispirazione per prendersi cura di dei nostri compagni esseri umani ed essere compassionevoli nei loro riguardi.

Kataññū, lo spirito di gratitudine, è una qualità che ha un tale potere da essere in grado di trasformare un demone *yakkha* in un vero essere umano. La virtù della gratitudine è di vitale importanza per la sopravvivenza del nostro mondo e per conservarlo sicuro e pacifico, ora e nel futuro.

Promuoviamo e apprezziamo tutti, allora, questa preziosissima qualità. Congiungiamo le nostre mani e i nostri cuori, e impegniamoci a tenerla sempre presente e viva, in modo che, come un ampio albero di Banyan o un grazioso albero della Bodhi, possa garantire a tutti noi un'ombra fresca e riparo sicuro.