



## Brano tratto da: Oltre la morte, la via della consapevolezza

di Ajahn Sumedho, monaco della tradizione Theravada

### **Benevolenza (metta)**

Quando parliamo di "amore", spesso ci riferiamo a qualcosa che ci piace. Per esempio, "amo il riso al vapore", "amo il mango sciropato". In realtà intendiamo dire che ci piacciono, ossia che siamo attaccati a qualcosa - come ad esempio un cibo - che ci pia(' molto o che gradiamo mangiare. Ma non è che lo amiamo. *Metta* significa amare il proprio nemico; non significa che il nostro nemico ci è simpatico. Se uno vuole ammazzarmi, sarebbe assurdo dire che mi è simpatico! Però posso amarlo, nel senso che posso astenermi da pensieri malevoli e vendicativi, dal desiderio di danneggiarlo o annientarlo. Anche se una persona non vi piace - mettiamo che sia un disgraziato, un miserabile - potete sempre trattarla con gentilezza, generosità e carità. Se entrasse in questa stanza un ubriaco, sporco e repellente, brutto e malandato, privo della benché minima attrattiva, sarebbe ridicolo dire "mi piace". Però sarebbe possibile amarlo, non indulgere nell'avversione, non farsi coinvolgere dalle reazioni alla sua sgradevolezza. Ecco cosa intendiamo con *metta*.

A volte ci sono aspetti di noi stessi che non ci piacciono, però *metta* significa non farsi coinvolgere dai nostri pensieri, dagli atteggiamenti, dai problemi e sentimenti della mente. Quindi è una pratica di consapevolezza molto diretta. Essere consapevoli significa avere *metta* per la paura che abita la mente, o per la rabbia, o per l'invidia. *Metta* significa non creare problemi attorno alle condizioni esistenti, lasciare che si dissolvano, che cessino. Per esempio, quando emerge la paura si può avere *metta* per la paura, nel senso che non si alimenta l'avversione nei suoi confronti, si può accettarne la presenza e consentirle di cessare. Si può anche ridimensionarla riconoscendo che è la medesima paura che hanno tutti, compresi gli animali. Non è la mia paura, non è di nessuno, è una paura impersonale. Cominciamo ad avere compassione degli altri esseri quando comprendiamo la sofferenza implicita nel reagire alla paura nella nostra stessa vita, il dolore, il dolore fisico dell'essere presi a calci, quando qualcuno ci prende a calci. Quel dolore è esattamente identico a quello che prova un cane quando viene preso a calci, perciò si può avere *metta* per il dolore, ossia la gentilezza e la pazienza di non indulgere all'avversione. Possiamo rivolgere *metta* a noi stessi, ai nostri problemi emotivi; a volte si pensa: "devo sbarazzarmene, è tremendo". Questa è mancanza di *metta*, vi pare? Riconoscete il desiderio di "sbarazzarsi di". Non nutrite avversione per le condizioni emotive esistenti. Non si tratta di simulare approvazione per i propri difetti. O di pensare "i miei difetti mi piacciono". Certe persone sono così sciocche da dire: "I miei difetti mi rendono interessante. Ho una personalità affascinante grazie alle mie debolezze". *Metta* non è condizionarsi a credere di apprezzare qualcosa che non si apprezza affatto; è semplicemente non nutrire avversione. È facile provare *metta* verso ciò che piace - bambini carini, belle persone, gente educata, cuccioli e fiorellini - e possiamo provare *metta* per noi stessi quando siamo di buon umore: "Sono proprio contento di me". Quando tutto va bene è facile essere gentili verso ciò che è buono e grazioso e bello. Ecco dove ci perdiamo. *Metta* non è solo questione di buone intenzioni, buoni sentimenti, pensieri elevati, è sempre estremamente pratica.

Se siete molto idealisti e vi capita di odiare qualcuno, è facile che l'atteggiamento sarà: "Non dovrei odiare nessuno, i buddhisti devono avere *metta* per tutti gli esseri viventi: dovrei amare tutti". Che è solo frutto di astratto idealismo. Nutrire *metta* per l'avversione che si prova, per le meschinità della mente, la gelosia, l'invidia, nel senso di convivere pacificamente, non creare problemi, non drammatizzare e complicare le difficoltà che la vita ci pone, a livello fisico e mentale.

Quando vivevo a Londra, viaggiare in metropolitana mi infastidiva moltissimo. Le odiavo, quelle orribili stazioni della metro tappezzate di squallidi cartelloni pubblicitari e quella massa di gente stipata su quei brutti treni anneriti che urlano nelle gallerie. Provavo una totale mancanza di *metta*, di pazienza amorevole. Prima provavo solo avversione, ma poi decisi di praticare la gentilezza paziente ogni volta che prendevo la metropolitana. Alla fine cominciai a prenderci gusto, invece di indulgere al risentimento. Cominciai a sentirmi disponibile verso gli altri

passaggeri. L'avversione e le lamentele svanirono, completamente.

Quando provate avversione per qualcuno, potete notare la tendenza a ricamarci sopra: "Ha fatto questo e quest'altro, è fatto così e non dovrebbe essere colà". Invece, se una persona vi è simpatica: "Sa fare questo e quest'altro. È buono e gentile". Poi se qualcuno insinua che è un poco di buono, vi arrabbiate. Se odiate qualcuno e un altro lo loda, vi arrabbiate anche in quel caso. Non volete sentire quanto è buono il vostro nemico. Quando siete in preda alla rabbia non riuscite a immaginare che la persona odiata possa avere delle buone qualità, e se anche le ha non ve ne viene in mente nessuna. Ricordate solo i lati cattivi. Ma se qualcuno vi piace, anche i suoi difetti - quei "difettucci innocenti" - vi fanno simpatia.

Sicché, prendetene atto nella vostra esperienza personale; osservate la forza delle vostre simpatie e antipatie. La gentilezza paziente, *metta*, è uno strumento molto utile ed efficace per lavorare con il cumulo di meschine banalità che la mente imbastisce attorno a un'esperienza spiacevole. *Metta* è inoltre un metodo assai adatto a chi possiede una mente prevenuta, ipercritica. A chi sa vedere solo il lato negativo delle cose ma non guarda mai se stesso, vede soltanto quello che è fuori di lui.

È un'abitudine ormai diffusa quella di lamentarsi sempre del governo o del tempo. L'arroganza genera la ben nota tendenza alla battuta pesante su questo e quello; oppure il fatto di sparlare degli assenti, facendoli a pezzi con straordinaria intelligenza e obiettività. Con quanto acume, con quanta precisione sappiamo dire cosa servirebbe agli altri, cosa dovrebbero o non dovrebbero fare, o perché sono fatti così e colà. Che cosa straordinaria, possedere uno spirito critico così raffinato e saper dire agli altri quello che dovrebbero fare. In realtà stiamo dicendo: "Chiaramente, sono molto meglio io di loro".

Il punto non è rendersi ciechi alle magagne e ai difetti delle situazioni. Si tratta di saperci convivere pacificamente. Senza pretendere che siano altrimenti. Sicché *metta* a volte richiede di passare sopra ai lati negativi di noi stessi e degli altri; il che non significa non accorgersi che ci sono, significa non farsene un problema. Si mette un freno a questa sorta di vizio essendo gentili e pazienti, convivendo pacificamente.