

*Mettā, l'amore incondizionato**

di Ayya Khema**

*Il ruolo dei sentimenti - Mettā, amore incondizionato o
amichevolezza – Mettā è una qualità del cuore – Accettarsi
è il primo passo verso mettā - S'inizia con mettā verso se stessi
Il nemico più sottile - Mettā verso tutti gli esseri – Nella vita
quotidiana – Mettā come un magnete - In coda all'ufficio postale*

Il ruolo dei sentimenti

Il ruolo dei sentimenti e delle emozioni di fronte alle difficoltà, è fondamentale. Secondo il Buddha,

* Tratto da "Quando vola l'aquila di ferro", Ubaldini, Roma, il brano è stato pubblicato sulla rivista Paramita – Quaderni di buddhismo, con la traduzione dall'inglese di M.A. Falà. Adattamento e titolazione dei paragrafi di Biblioteca Vipassana, 2013

** Ayya Khema (1923 – 1997) Ayya significa Venerabile, Khema senso di sicurezza e sicurezza. Insegnante di meditazione, nata in Germania come Ilse Kussel, è ordinata monaca nel 1979, in Sri Lanka, dove incontra il suo insegnante il ven. Matara Sri Ñānārāma di Nissarana Vanaya. Attiva nel creare opportunità per le donne di pratica meditativa *theravāda*, ha fondato centri in tutto il mondo. Nel 1987 ha coordinato la prima *Conferenza internazionale delle monache buddiste* che ha portato alla costituzione di *Saṅghadāra - Centro internazionale della donna buddista* come organizzazione mondiale buddista di donne e centro di formazione per le monache in Sri Lanka, Nel maggio 1987, è stata la prima monaca buddista invitata alle Nazioni Unite a New York, a intervenire sul tema di buddismo e pace nel mondo. Ha scritto venticinque libri su meditazione e insegnamento del Buddha. (fonte: Wikipedia)

esistono solamente quattro sentimenti, degni di avere un posto nella nostra vita, mentre tutti gli altri possono essere abbandonati. In pali sono definiti *brahma-vihāra*: i *Brahma* sono gli dei e *vihāra* è la dimora, un posto in cui vivere; sono, quindi, “dimore divine”. Da un primo punto di vista, questi sentimenti sono il veicolo verso i regni degli dei, da un altro punto di vista, ci rendono in grado, in quanto esseri umani, di vivere qui e ora con una coscienza più purificata.

La purificazione dei sentimenti e delle emozioni porta a chiarire il pensiero. Sappiamo “cosa ci capita” quando siamo in preda a emozioni intense: sono come onde dell’oceano che ci tirano giù, dove non possiamo vedere più nulla se non acqua e così, non riusciamo a “vedere” con chiarezza.

Se i nostri processi cognitivi sono chiari, è perché hanno, alla radice, la purificazione delle emozioni, che non sono sotto la loro influenza né in preda a passioni. Nel suo insieme, il sentiero spirituale è un sentiero di purificazione: si tratta di vedere le nostre difficoltà interiori e di imparare a lasciarle andare. La meditazione è lo strumento per praticare l’arte di lasciar andare.

I quattro sentimenti supremi sono l’amore incondizionato o compassionevole (*Mettā*), la compassione (*karuṇā*), la gioia altruistica (*muditā*) e l’equanimità (*upekkhā*).

*Mettā, amore incondizionato
o amichevolezza*

In pali la parola *Mettā* è pregnante, mentre il termine amichevolezza è piuttosto generico. D'altra parte per tradurre *Mettā*, non si utilizza, di solito, la parola "amore", perché fraintendibile; ma se la usassimo, avrebbe un maggior impatto su di noi, perché significa qualcosa che, in una qualche misura, abbiamo tutti sperimentato, ma non renderebbe, comunque, il significato del termine pali.

Quando pensiamo all'amore, di solito, intendiamo l'emozione verso una persona, o due, tre, quattro persone, che ci piacciono molto; intendiamo qualcosa da indirizzare verso un ideale: la nostra nazione, un'idea, un'attività. E quando indirizziamo questo nostro amore verso qualcuno o qualcosa, lo impregniamo di un elemento peculiare: la reciprocità, cioè deve essere ricambiato. Quando proviamo amore per qualcuno, pensiamo sarà una tragedia se non verrà corrisposto. Niente di tutto questo ha a che fare con *Mettā*, non le si avvicina neanche. Il tipo di amore che generalmente sentiamo non ha la sua purezza. Se diretto a una persona e la nostra naturale aspettativa è di essere riamati, si tratta di amore velato di paura. La paura di perdere l'amore dell'altro perché, anche se non ci piace ammetterlo, sappiamo che sia la persona, sia l'emozione sono transitori, impermanenti. La paura non è mai vicina al puro sentimento d'amore di *Mettā*: è sempre derivata dall'odio, nel senso che odiamo la possibilità di perdere la persona amata,

il suo amore o il benessere che ci procura. Abbiamo familiarità con questo tipo di amore, costruito sulla paura. Naturalmente non ci soddisfa e normalmente crediamo che la colpa sia dell'altro, per cui cerchiamo qualcun altro. Se pensiamo sia colpa nostra, ciò non ci aiuta nel trovare una condizione appagante. I sentimenti supremi, invece, ci danno completezza perché in essi non c'è negatività.

Mettā è una qualità del cuore

È l'educazione del nostro cuore. Non ha niente a che fare con una persona, con l'essere riamati, con un ideale o un'attività. Come la meditazione è l'educazione della mente e non dipende da qualcosa che si inserisce nella mente, così avviene per *Mettā*, nel cuore.

In pali cuore e mente sono definiti con un'unica parola (*citta*), ma noi dobbiamo differenziarli per renderne chiaro il significato. Quando ci occupiamo della mente, ci interessiamo dei processi cognitivi, della comprensione intellettuale che deriva dalla capacità di acquisire conoscenze e di utilizzarle. Quando consideriamo il cuore, pensiamo ai sentimenti e alle emozioni, alla capacità di rispondere con il nostro essere autentico. Possiamo credere di guidare la nostra vita sulla base dei processi cognitivi, ma in realtà non è così. Se ci esaminiamo, troveremo che stiamo guidando la nostra vita, in base alle sensazioni/emozioni e che da esse dipende il nostro pensiero. L'aspetto emotivo è di così grande importanza, che la sua purificazione è alla base di

una vita armoniosa e pacifica e anche di una buona meditazione. Quando purifichiamo il cuore, abbandoniamo le reazioni, senza perdere la capacità di discriminare. L'avversione non è mai giustificata, mentre è appropriato il discriminare tra ciò che è giusto e ciò che è sbagliato.

Quando parliamo di *Mettā* secondo l'insegnamento del Buddha, intendiamo un sentimento caldo e gentile nei confronti degli altri. Non si giudicano gli altri: se sono degni d'amore, se ci ricambiano, se vogliono il nostro amore, diventare nostri amici o compagni.

Mettā, in senso stretto, è il ripulire le nostre reazioni. Lo possiamo paragonare al comportamento di una madre con il figlio. La madre, per esempio, ha appena pulito la casa, quando il bambino entra e sporca tutto di nuovo, ma questa non è una ragione per cui la madre smetta di amarlo, probabilmente gli dirà che così non si deve fare. Possiamo trovare delle cose negative in noi stessi e negli altri, ma questo non deve implicare emozioni negative.

Accettarci è il primo passo verso Mettā

Se ci rendiamo conto dei nostri errori e non proviamo avversione per essi, né ci odiamo per essi, ma li accettiamo, allora possiamo pensare di cambiare. E impareremo ad accettare il fatto che la determinazione a cambiare e il reale cambiamento non coincidono: il cambiamento richiede tempo. Accettando le difficoltà in noi stessi e riconoscendole, inizieremo a comprendere gli altri. Anche loro

hanno le stesse difficoltà, talvolta identiche alle nostre. Questo è uno dei grandi vantaggi e un fattore peculiare dell'insegnamento del Buddha: ci ha mostrato che tutti siamo fatti con gli stessi "ingredienti", che sentiamo la stessa sofferenza e che desideriamo sollievo da essa.

Se vedendo ciò che accade in noi, proviamo ad accettarlo e ad amarci, nonostante le difficoltà, avremo un buon punto di partenza. Se non cominciamo con noi stessi, non potremo amare veramente gli altri. Molti affermano (e lo pensano anche sinceramente) che trovano difficile amare se stessi, ma che sono felici di amare gli altri. È un mito. Amano degli altri ciò che va loro bene, non incondizionatamente. Va, invece, coltivato amore incondizionato per noi stessi, prima di avere la stessa apertura di cuore per gli altri. *Mettā* è questo: amore incondizionato. Non perdiamo la capacità di discriminare, cosa che sarebbe disastrosa, ma perdiamo gradualmente l'attitudine a giudicare noi stessi e gli altri.

Imparare ad accettare le cose così come sono significa lasciare molta della nostra sofferenza. Quando una porta non si apre, e noi reagiamo e spingiamo, la nostra mano comincia dopo un po' a far male, ma se accettiamo il fatto che la porta è chiusa e cerchiamo un'altra strada, allora non c'è dolore. La nostra sofferenza deriva dalla resistenza, dal desiderare che le persone e le situazioni siano diverse da come sono. Con *Mettā* è lo stesso. Cerchiamo di amare ciò che consideriamo amabile. Altri potrebbero non avere la stessa opinione perché il loro punto di vista è diverso. Nel discorso *La rete completa delle opinioni*, il Buddha descrive in

sessantadue capoversi tutti i punti di vista che si possono avere e afferma che sono tutti sbagliati perché basati sul concetto di *ego, io penso, io ho questa opinione, io la vedo in questo modo*: punti di vista distorti dall'illusione di avere un *io*: niente è giusto in senso assoluto. Se fossimo in grado di ricordare che non siamo mai del tutto nel giusto, ma solo relativamente, questo potrebbe aiutarci a lasciar decadere l'attitudine al giudizio. Cominciamo con noi stessi. Poi possiamo rilassarci interiormente, sentirci a nostro agio e, quindi, avere la possibilità di meditare in modo appropriato.

Si inizia con Mettā verso se stessi

Il Buddha disse che per meditare correttamente si deve stare bene sia con la mente sia con il corpo. Abbiamo bisogno di sentimenti di benevolenza verso noi stessi, non solo per il benessere quotidiano, ma anche per riuscire nella meditazione. Rilassarsi interiormente non significa non riconoscere le nostre difficoltà, ma accettarle. Possiamo pensare a questo processo come alla crescita del bambino. Certo non ci aspettiamo da un bambino di quattro anni che superi esami universitari e neppure la licenza elementare: crescerà gradualmente, secondo i suoi ritmi. Il Buddha ha paragonato l'uomo al bambino che gioca in una casa in fiamme e che rifiuta di lasciare i propri giocattoli per uscirne e salvarsi. La casa in fiamme è il *samsāra* (la ruota delle rinascite) e poi ci siamo noi che non vogliamo lasciare i nostri giocattoli, i computer, le auto, le

case, gli oggetti e, particolarmente, la nostra mente e il nostro corpo, che pensiamo di possedere e avere sotto il nostro controllo. Se ci consideriamo come bambini bisognosi di tempo e di attenzione per crescere, allora i nostri errori, nel nostro processo di coltivazione, ci sembreranno più accettabili.

Il nemico più sottile

Il nemico più ovvio di *Mettā* è l'odio, e il nemico più sottile è l'affetto. Per molti, questo potrà sembrare strano, perché si presuppone che l'affetto sia una buona cosa: ma se l'affetto è basato sull'attaccamento, è nemico di *Mettā*. Se siamo attaccati a una persona, o a due, tre, quattro, cinque, dieci, non possiamo guardare al di là, siamo "appiccicati". L'attaccamento ci rende parziali e ci trattiene dal trascendere la nostra attitudine al giudizio. L'amore di cui abbiamo bisogno è legato al nostro benessere e alla nostra crescita, ma non include i nostri pregiudizi centrati sull'ego. Distinguere tra i due è difficile e richiede una continua introspezione. Amarsi rende facile lo stare con se stessi, l'aver piacere nello stare da soli, senza sentirsi abbandonati. Non include la necessità di avere di più, di essere di più, di diventare di più, che rappresenta la nostra ricerca per un maggiore sostegno all'*io*. Il nostro attaccamento agli altri e a noi stessi ostruisce la pura *Mettā*. Quando ci sentiamo attratti da specifiche persone e/o dal desiderio di essere qualcosa di speciale, di grande, di intelligente, di bello o qualsiasi altra cosa, non c'è abbastanza spazio residuo per sentire calore verso tutti gli esseri.

Mettā è molto aiutata dalla meditazione, perché l'esercizio meditativo ci fa sperimentare come la nostra separazione dagli altri sia un'illusione. E quando lo sentiamo effettivamente durante la meditazione, diventa possibile avere lo stesso amore per noi stessi, anche per gli altri. Non è un'emozione passionale, ma un sentimento armonioso, amichevole, aperto e pacifico per sé e per gli altri. Il sentiero del Buddha conduce lontano dalle passioni, verso il giusto distacco.

Mettā verso tutti gli esseri

Mettā va estesa a tutti gli esseri e a tutte le loro manifestazioni. E abbiamo le maggiori difficoltà con le persone: è più facile amare gli uccelli, i cani, i gatti e gli alberi, che la gente. Gli alberi e gli animali non chiedono quasi nulla in cambio, non così le persone, ed è qui che comincia la nostra educazione. Dobbiamo considerare la pratica di *Mettā* come parte del nostro progetto di crescita spirituale. Praticare la meditazione di *Mettā* è un mezzo per dirigere la mente verso questo aspetto di purificazione emotiva. Talvolta, praticando la meditazione di *Mettā*, non si sente niente. Non c'è niente di cui preoccuparsi: dirigere i pensieri verso la giusta direzione produrrà sensazioni, a tempo debito. Tutti i contatti sensibili producono sensazioni. I pensieri sono il sesto senso e anche se stiamo solo pensando a *Mettā*, alla fine la sensazione sorgerà. È un mezzo per aiutarci a ottenere questa qualità del cuore, ma non è l'unico.

Nella vita quotidiana

Nelle attività quotidiane, ci confrontiamo con gli altri e anche con chi vorremmo evitare. Queste situazioni sono vere lezioni, per noi. Se le consideriamo in questo modo, ne saremo gradualmente meno irritati, indebolendo pensieri come: “Quanto vorrei che questo non fosse avvenuto” o “Vorrei tanto che se ne andasse”, pensieri con i quali creiamo, da soli, altra sofferenza. Quando comprenderemo che confrontarci con le difficoltà è esattamente ciò di cui abbiamo bisogno per superare resistenze e negatività, e per sostituire al loro posto, *Mettā*, allora saremo grati ad esse per le opportunità che ci offrono. Potremo renderci conto (il più delle volte retrospettivamente) del perché esser grati a chi ci ha reso la vita più difficile. Superando quella barriera, avremo compiuto un grande balzo avanti. Se rimaniamo invece a ricordare il male sofferto, la nostra crescita ne sarà ritardata. Superare resistenza, avversione e reazione è il sentiero della purificazione, il sentiero spirituale che non può avvenire in nessun altro luogo, che nel nostro cuore e nella nostra mente. Non può avvenire fuori di noi e si attua con la consapevolezza e l'introspezione: solo “vedendo” con chiarezza, possiamo cambiare. E non ci riusciamo, quando il cuore e la mente sono reattivi, ma anche in tali occasioni possiamo ricordarci ciò che stiamo cercando di coltivare. Se lo dimentichiamo, non stiamo più praticando: metà della vita spirituale consiste nel ricordare ciò per cui lavoriamo e dove stiamo andando. *Mettā*, l'amore incondizionato, non è facile da sviluppare,

ma è essenziale. Quando ci confrontiamo con gente per cui siamo neutrali, o non possiamo provare neppure avversione, arrivando a dimenticarla, quello è il momento di coltivare i nostri sentimenti d'amichevolezza. Quando mostriamo agli altri, con le parole e con le azioni, che ci prendiamo cura di loro, cresciamo nella purificazione. Quando all'improvviso ricordiamo: "Ho bisogno di educare il mio cuore", possiamo farlo deliberatamente. Questo porterà dei risultati. Poiché dentro di noi ci sono tante ostruzioni, superarle continuamente porta enormi benefici. Come risultato secondario, gli altri avranno il beneficio del nostro amore, ma la nostra purificazione è lo scopo principale.

Più forte è la nostra *Mettā* e maggiore sarà la sua influenza intorno a noi come emanazione naturale del nostro essere. La *Mettā* del Buddha era così forte che egli era capace di ammansire un elefante selvaggio. Non sarà questa la nostra capacità, ma con la purezza interiore di *Mettā* tutto ciò che ci circonda diventerà più elevato. Una persona piena di *Mettā* non risente molto della negatività degli altri. Gli altri sono uno specchio, in cui possiamo vedere solo ciò che gli sta di fronte, ovvero noi. Quello che vediamo negli altri è esattamente ciò che è presente in noi e possiamo utilizzare quell'immagine che si rispecchia, per i nostri processi di apprendimento. Una persona che con *Mettā* ha accesso nei cuori, non vedrà negli altri molti aspetti difficili da sopportare. La sua vita diverrà liscia e armoniosa, così come la pratica spirituale.

Mettā come un magnete

Conosciamo il senso di benessere che si genera quando ci sentiamo positivi e amorevoli verso gli altri. Conosciamo anche com'è spiacevole quando siamo sentiamo inimicizia e avversione. Se non sentiamo sensazioni, vogliamo rendere la nostra vita più semplice, più piacevole e armoniosa. Possiamo osservare che quando cambiamo i nostri sentimenti ed emozioni, cambiano anche le cose intorno a noi. L'ampiezza dei cambiamenti dipende dalla forza della nostra *Mettā*. Non siamo in grado di raggiungere gli altri esseri dappertutto, ma l'ambiente a noi prossimo certamente cambierà in meglio.

Una persona con una grande quantità di *Mettā* agisce come un magnete. La gente ne è attratta. Tuttavia, se si vuole sperimentare *Mettā*, bisogna farlo dentro di sé. Non c'è altro modo, perché la *Mettā* di un altro - anche se è piacevole avere quella vibrazione da qualcun altro - sparisce quando la persona se ne va. Non possiamo attaccarci a un altro, non importa chi sia; ciò crea dipendenza, mentre il sentiero del Buddha insegna l'indipendenza. Inoltre la *Mettā* degli altri mostra la loro purificazione e non incoraggia la nostra crescita. Dobbiamo generare questo sentimento dentro di noi. Ognuno lo può fare, per alcuni è più facile, per altri più difficile. È qualcosa su cui esercitarsi con impegno.

In coda all'ufficio postale

L'illusione legata all'*io*, che nella sua scia porta avversione e desiderio, produce sofferenza per tutti. Chi sente di più il desiderio, trova *Mettā* più facile di chi sente di più l'avversione. Quest'ultimo ha però altri vantaggi: ha più probabilità di restare attaccato alla pratica, perché sente di più l'inadeguatezza delle cose. Un grande maestro di meditazione thailandese una volta ha detto che, tra i suoi monaci, preferisce quelli che hanno più avversione di quelli che hanno più desiderio; è più duro vivere con chi ha avversione, ma sono persone che praticano con entusiasmo, perché entusiaste per i cambiamenti. Una parte importante della nostra crescita spirituale, una parte per cui non è necessaria alcuna occasione speciale, è la pratica continua di *Mettā* nei confronti di tutti: quando andiamo a fare la spesa, all'ufficio postale, quando incontriamo qualcuno per strada o rispondiamo al telefono. C'è sempre un'opportunità per praticare. Così tante opportunità facilitano la crescita, ma la rendono anche più difficile, perché possiamo dimenticarcelo. Sentire e ricordare sono i due aspetti principali dell'insegnamento. Solo quando ricordiamo, possiamo fare nostro il Dhamma, altrimenti non abbiamo niente su cui lavorare.

Mettā è una parola meravigliosa, solo cinque lettere che stanno a significare la purezza di cuore, l'essenza del cuore, spesso oscurata, ma sempre disponibile.

