

Seeding the Heart

Loving-kindness Practice with Children

by Gregory Kramer



E-mail: bdea@buddhanet.net

Web site: www.buddhanet.net

Buddha Dharma Education Association Inc.

METTERE DEI SEMI NEL CUORE

*Pratica della gentilezza amorevole
con i bambini*

Traduzione a cura di www.liber-rebil.it

2011



AN INWARD JOURNEY BOOK
PUBLISHED BY
INWARDPATH PUBLISHER

P.O. Box 1034, 10670 Penang, Malaysia
Tel: 04 890 6696

COPYRIGHT
© 1997 METTA FOUNDATION
310 NW Brynwood Lane
Portland, OR 97229 USA

All rights reserved. No part of this book may be
reproduced in any manner without written permission
from the author and publisher.

For additional information contact the publisher.

Perpustakaan Negara Malaysia Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Kramer, Gregory
Seeding the heart: loving-kindness practice with children /
Gregory Kramer.

ISBN 983-9439-02-2

1. Compassion (Buddhism). 2. Meditation — Buddhism.
3. Love — Religious aspects — Buddhism. 4. Parents and
child — Religious aspects — Buddhism. I. Title.
294.35699

PRINTED FOR FREE DISTRIBUTION
2,000 COPIES 1997

BOOK LAYOUT AND DESIGN BY
LIM HOCK ENG

PRINTED IN
PENANG, MALAYSIA

INTRODUZIONE

La pratica della gentilezza amorevole o *mettā* può essere fatta in due modi: o con un'intensa e prolungata meditazione per sviluppare profondi stati di concentrazione, oppure, nella vita di tutti i giorni, ogni volta che si incontrano delle persone o degli animali o si pensa ad essi. La pratica sistematica della gentilezza amorevole per la concentrazione profonda come è praticata in vari centri di meditazione è stata studiata in dettaglio da vari maestri come il defunto venerabile Mahasi Sayadaw e il venerabile Sujiva*.

Per imparare a diffondere *mettā* a tutte le persone con i bambini dobbiamo attingere alla riserva di conoscenza accumulata dai laici e dai genitori. Si deve sapere che ha avuto origine da anni di vita e di amore con bambini e giovani. Gregory Kramer, padre di tre ragazzi, ci mostra in questo breve saggio con quali sottili ma precisi aggiustamenti della ordinaria pratica della gentilezza amorevole è stato capace di ancorarla nella vita dei suoi bambini. Ci sono tre aspetti della pratica di *mettā* del signor Kramer con i suoi figli che mi sembrano particolarmente importanti per il suo successo:

- I genitori dovrebbero sapere essi stessi come ci si senta con *mettā* e avere l'abitudine di irradiare *mettā* ai loro bambini e a tutti gli esseri.
- I bambini non dovrebbero mai essere forzati all'atteggiamento di *mettā*, cioè a mandare auguri di benessere a se stessi e agli altri.
- I genitori dovrebbero avere fiducia nella propria comprensione intuitiva dei loro bambini ed essere abbastanza flessibili da adattare il metodo all'età e alla personalità unica di ogni piccolo.

Vedi: *BrahmaVihara Dhamma* di Mahasi Sayadaw
Meditation on Loving Kindness del Ven. Sujiva

Ci sono molti meravigliosi modi per praticare la gentilezza amorevole con bambini e giovani. Spero che questo scritto incoraggi i genitori a condividere la loro esperienza, i successi e gli ostacoli, nella loro pratica familiare di mettā.

Vorrei ringraziare Gregory Kramer per la sua cooperazione nel pubblicare questo libretto. Grazie anche a Sandy Eastoak e alla North Atlantic Books per il permesso di ristampare questo testo.

Bodhisāra
Penang 1997

*Ognuno deve imparare a vivere con se stesso,
a essere amico di se stesso,
a essere in pace con se stesso,
in qualche modo imparare a essere felice con se stesso,
perché ovunque si vada, ci si porta con sé.*

Ajahn Brahmavamso

Credo che i frutti della meditazione sulla gentilezza amorevole, come qui sostenuto da Gregory Kramer e nati dalla sua personale esperienza, possano aiutare noi e i nostri bambini – per quelli di noi che hanno bambini piccoli – a raggiungere i traguardi sopra enunciati dal Venerabile come necessari per trovare la pace qui e ora.

C.T.Teo

Sin da quando il mio primo bambino fu abbastanza grande da capire i discorsi, ho praticato la meditazione della gentilezza amorevole con lui ogni sera, quando era ora di andare a letto. Ho fatto la stessa cosa con gli altri miei due figli. È stato circa sedici anni fa. Sarei felice di trasmettervi alcune delle cose che ho imparato.

La gentilezza amorevole è una pratica meditativa insegnata dal Buddha per sviluppare l'abitudine mentale all'amore disinteressato o altruistico. Stimolando in noi sentimenti rivolti al bene verso noi stessi, verso coloro che ci sono vicini e verso tutti gli esseri, facciamo in modo che sorga questo genere di sentimenti piuttosto che altri meno desiderabili. L'odio non può coesistere con la gentilezza amorevole; esso scompare e non si riforma se sostituiamo i pensieri radicati nella rabbia con pensieri fondati sull'amore.

La gentilezza amorevole fa sì che la mente sia più flessibile, contrasti i giudizi che sorgono quando diventiamo più percettivi su noi stessi e gli altri e ci porti oltre il nostro egoismo. Questo movimento rivolto verso gli altri è molto importante per bilanciare il fulcro della pratica meditativa. I benefici della pratica della gentilezza amorevole si estendono lontano, oltre chi sta meditando. Essa offre a tutti l'opportunità all'altruismo gentile, alla gioia, all'adattabilità e all'espansività. È una pratica veramente universale e non necessita di essere associata ad alcun particolare concetto religioso.

Ho sempre lasciato la scelta ai miei tre figli. Molte sere essi volevano chiaramente farla. Se, invece, uno di loro era di cattivo umore o turbato, gli dicevo "Vorresti fare la pratica della gentilezza amorevole questa sera?" e se mi rispondeva di no, gli dicevo "Ok, dolcezza", gli davvo un bacio (magari attraverso la coperta) e gli auguravo la buonanotte. Così capivano che questo (la pratica) era per *loro*. Se vedevano che per me andava bene non farla – ciò non urtava i miei sentimenti – voleva dire che era attiva e parte della loro vita. Questo evita che la pratica diventi un rituale senza significato.

Il fatto di sentirsi bene facendo questa meditazione era ciò che la faceva entrare nella loro vita. Essi associavano la loro felicità e pace a una meditazione che augurava felicità e pace a loro stessi e agli altri.

È stato anche un bene che la pratica fosse divenuta parte della nostra serata, proprio come le storie e il mio sdraiarmi con loro: un momento speciale di attenzione, gentilezza, fantasia, apertura mentale e amore familiare.

Qualche volta mi chiedevo quanto questa pratica li toccasse quando, facendo seguito a un momento di tensione, come una discussione, essi volevano che praticassi la gentilezza amorevole con loro. In momenti simili i piacevoli e sani legami della meditazione della gentilezza amorevole erano di un valore eccezionale.

A lungo mi aspettai che arrivasse il giorno in cui il mio figlio più vecchio, che ora ha diciotto anni, non volesse più praticare. Anche se me lo aspettavo, lui ed io beneficammo della connessione che sentivamo nel momento di andare a letto (e ovviamente anche molte altre volte). Il dissenso dell'adolescente e la sua crescita, l'indipendenza, sono una sfida in quel periodo, ma questa speciale connessione era molto forte. Sto ritrovando una simile connessione con il nostro figlio mediano dal momento che sta entrando nell'età adolescenziale.

Ciò che infine successe quando il più vecchio raggiunse circa i sedici anni, fu che io divenni più affaccendato con i suoi due fratelli nel momento di andare a letto, ed egli semplicemente divenne meno insistente circa la mia presenza per la pratica. Ogni tanto gli chiedo se ancora pratici la gentilezza amorevole per proprio conto e sono lieto di constatare che lo fa.

Ora, devo puntualizzare che tutto ciò prende molto tempo. Le storie (di solito raccontate piuttosto che lette), la meditazione della gentilezza amorevole e il tempo di "stare con" loro assomma a circa venti o trenta minuti. Con bambini in camere separate, questo può arrivare ad un'ora per sera. Per quanto meraviglioso possa essere, qualche volta non posso farlo. Ed è bene sapere che anche cinque minuti di pratica hanno grande valore.

É interessante che, quando sono occupato, i bambini allora richiedano una "veloce gentilezza amorevole" anche prima di una storia o del tempo dello "stare insieme". Quando devo andare via, essi fanno una bella pratica senza di me. Ecco come noi facciamo la pratica della gentilezza amorevole. Chiedo loro di chiudere gli occhi e rilassarsi. Suggerisco di porre attenzione al loro corpo osservando la sensazione nello stare sdraiati. Poi essi riflettono per tutto il tempo con me mentre dico le seguenti frasi.

Manda gentilezza amorevole a te stesso.

Ama realmente te stesso.

Desidera essere tu stesso felice.

Pensa:

Amo me stesso.

Possa io essere libero dalla rabbia.

Possa io essere libero dalla tristezza.

Possa io essere libero dal dolore.

(Realmente desidero essere libero dal dolore)

Possa io essere libero dalle difficoltà.

Possa io essere libero da ogni sofferenza.

Possa io essere in salute.

Possa il mio corpo essere sano e forte.

Possa io essere pieno di gentilezza amorevole.

Possa io conoscere la gioia della generosità e dell'amore.

Possa io essere felice.

Possa io essere realmente felice.

Possa io essere in pace.

**Io diffondo questa gentilezza amorevole.
Mando amore a mamma e papà.**

**Possano mamma e papà essere liberi
dalle difficoltà.**

Possano essi essere liberi da dolore e tristezza.

**Possano essi essere liberi dall'attaccamento,
liberi dalla rabbia e dalle malattie.**

Possano essi essere liberi da ogni sofferenza.

Possano mamma e papà essere sani e felici.

Completamente sani e felici.

Possano essi stare in pace.

Mando gentilezza amorevole a entrambi i miei fratelli.

Possano essi essere liberi da tristezza e rabbia.

Possano essi essere liberi dalle malattie.

Possano essi essere liberi da ogni sofferenza.

Possano essi essere felici e liberi.

Liberi dalla sofferenza, liberi dalle difficoltà.

Possano essi stare bene ed essere felici.

Possano essi stare in pace.

Mando gentilezza amorevole ai miei maestri

e agli allievi della mia scuola

(anche se non li conosco).

Possano tutti loro essere liberi dai dispiaceri e

dalle sofferenze.

Possano essi essere liberi da rabbia e difficoltà.

Possano essi essere felici.

Liberi da tutte le difficoltà e dalla tristezza.

Possano essi stare bene ed essere felici.

Possano essi stare in pace.

**Mando amore ora a tutta le persone
che non conosco in ogni luogo sulla terra.
Possano tutti gli esseri viventi del pianeta
essere liberi dalla sofferenza.
Possano essi essere liberi dal dolore, dall'angoscia
e dalla disperazione.
Possano essi essere felici.
Veramente felici.
Possano essi essere in pace.**

**Possano tutti gli esseri dell'universo
essere liberi dalla sofferenza.
Possano tutti gli esseri di tutti gli universi,
in qualunque luogo, essere liberi dalla sofferenza.
Possano essi stare bene ed essere felici.
Possano essi essere in pace.**

**Possano tutti gli esseri, di ogni genere,
in tutte le direzioni,
essere felici e in pace.
Sopra e sotto,
vicini e lontani,
in alto e in basso.**

**Ogni genere di esseri.
Umani e non umani.
Visibili e non visibili.
Tutti gli animali, uccelli e pesci.
Tutte le creature viventi,
senza alcuna eccezione.
Possano essere tutti felici.
Possano essere liberi.**

**Apro il mio cuore
E accetto la gentilezza amorevole
che mi giunge di ritorno da ogni essere vivente.
Lascio entrare nel mio cuore questo amore.
E condivido i benefici di questa meditazione con tutti.**

**Possano tutti gli esseri stare bene
ed essere felici.**

**Possano tutti gli esseri stare bene
ed essere felici.**

**Possano tutti gli esseri stare bene
ed essere felici.**

Possa esserci pace.

Possa esserci pace.

Possa esserci pace.

Dopo la meditazione, ogni bambino manda un bacio e un “ti voglio bene”. Rimango un po’ lì con loro, poi vado via.

Questa pratica è leggermente diversa da quella che faccio con i miei studenti di meditazione adulti. Ci sono sfumature che adatto all’età e allo stato d’animo, per fare che la meditazione diventi qualcosa che abbia un rapporto diretto ed emotivo con ogni bambino. Quando essi maturano e il loro mondo cresce, lo scopo della meditazione può crescere e divenire congruente con quel mondo.

Per cominciare con qualche insegnamento, più che con la pratica stessa, ho stabilito tempi e modi. Ciò crea un passaggio dall’ascolto di storie alla concentrazione sul loro sentire e poi al crescere di questi sentimenti attraverso l’amore. Un altro aggiustamento è che ogni singola persona, gruppo o regione attraverso cui è irradiata la gentilezza amorevole ha parole leggermente differenti. Non voglio che questa pratica diventi routine. Evitando la ripetizione, aiutiamo la pratica a rimanere viva e pertinente.

Poi, facciamo sorgere sentimenti di amore nel suolo più fertile: logicamente le persone più vicine e più amate (oppure anche animali o piante). I bambini stessi prestano la più grande attenzione, dovuta al semplice fatto che tutti noi vogliamo essere liberi dal dolore e dalle difficoltà. Quando sappiamo in che modo ciò agisce per noi stessi, possiamo, con l'identificazione e la comprensione, irradiare questo sentimento agli altri. Dopotutto, sono proprio come noi e vogliono anche loro essere liberi dal dolore, dal disagio e da altri tipi di sofferenza.

Estendiamo la gentilezza amorevole verso noi stessi, a chi amiamo moltissimo (MAMMA e PAPÀ), agli altri che amiamo (I FRATELLI), poi a coloro che ci piacciono (AMICI e COMPAGNI DI SCUOLA) o per lo meno a coloro che sentiamo indifferenti (INSEGNANTI, ALTRI BAMBINI), poi a tutti gli esseri. Con gli adulti la pratica procede da se stessi alle persone amate, poi a chi ci è indifferente, poi a coloro verso cui sentiamo astio, poi coloro che ci sono estranei geograficamente. Con i bambini, allarghiamo lentamente l'ambito, non forziamo le situazioni. Quando essi saranno pronti, estenderemo la gentilezza amorevole alle persone per cui essi provano qualche turbamento. Anche col più giovane dei miei figli, occasionalmente, aggiungerò le persone verso cui egli può provare rabbia. Con il mio figlio tredicenne lo facciamo spesso, anche se sembra provare poca ansietà verso gli altri.

C'è un elemento di improvvisazione nel modo in cui conduco questa pratica. Se sento che i bambini sono in un particolare stato di amore, focalizzo di più l'irraggiare amore ai loro insegnanti. "Possano essi essere realmente liberi da difficoltà e sofferenze." Ciò dovrebbe aiutarli a vedere i loro insegnanti come esseri umani normali, con dolori, con una vita al di fuori dalla classe e non senza errori ed emozioni. Posso anche concentrare l'attenzione su una gentilezza amorevole extra rivolta a chi è in difficoltà, come una nonna ammalata. I bambini possono essere quindi aiutati a vedere che quando è necessario, si può essere ancora più altruisti e darne una quantità extra.

Nell'irradiare la gentilezza amorevole geograficamente, tento di restare a metà fra un esercizio mentale ("Dov'è questa città?", "Cos'è un continente?") e una considerazione così generica da non richiedere sentimenti di allargamento ("Oh, ci stiamo occupando di quella cosa-dell'irra-

diare, che realmente non capisco, ma me ne sto coricato qua"). Questo cresce in complessità con l'età.

Ma occorre stare attenti a non trasformarla in una lezione di geografia, sebbene un piccolo espediente non faccia male ("Mando gentilezza amorevole a tutta l'Asia, l'Africa, l'Australia; attraverso gli oceani a tutte le creature nel mare"). Il sentimento di espansione è qui primario. Da me a loro, a tutti sulla terra, a tutti nell'universo, a tutti in tutte le direzioni, senza alcuna eccezione. Questo aiuta il cuore a crescere e ad ammorbidirsi. Conduce i bambini (o noi) fuori da dal nostro egoismo in un modo gentile.

Il problema sorge per i bambini che possono non essere in sintonia con gli adulti, come quando il mio figlio più giovane voleva mandare gentilezza amorevole al pupazzo Yellow Blankie.

Per prima cosa gli dissi che Yellow Blankie non aveva la coscienza. Questo non lo turbò. Poi gli dissi che poteva mandare gentilezza amorevole a Yellow Blankie immaginando, che "tutti gli esseri" poteva includere anche il suo amico di pezza, se così aveva scelto. Tuttavia, quando cominciammo la pratica della gentilezza amorevole, essa diventò così.

Io : "Mando gentilezza amorevole a Mamma e Papà..."

Mio figlio: "... e a Yellow Blankie."

Io: "Ok, e a Yellow Blankie."

Quando mio figlio maggiore maturò e la sua comprensione emotiva si ampliò, io gradualmente ampliai la meditazione. La compassione è un'estensione dell'amore, più in là lungo la traiettoria dell'andare oltre se stessi per abbracciare gli altri. Così il figlio maggiore poteva, essendo stato istruito, dopo aver mandato gentilezza amorevole a tutti gli esseri, provare a sentire la sofferenza degli altri, lasciare che il suo cuore entrasse in risonanza con il dolore degli altri. Ciò fu fatto in modo delicato e non dogmatico. Deve aver provato un senso di rispetto e maturità, anche se sottile, per divenire capace di far crescere la pratica in questo modo.

Non posso dirlo con certezza, ma spero che questa compassione possa crescere nei miei figli così che possano raggiungere più profondamente il ricco e complesso mondo dei giovani e così fungere da contrappeso all'arroganza e alla tendenza a esprimere giudizi che viene dai luoghi che

frequentano. Spero in modo particolare che possano sviluppare una vera compassione per chi è meno fortunato di loro, per chi non ha abbastanza da mangiare, è senza adeguato vestiario o abitazione, per la gente che vive in zone di guerra o è colpita da malattie. Nella nostra società privilegiata, dove molti di noi non vedono che l'esteriore estensione della sofferenza umana, voglio attivamente instillare la capacità di essere compassionevoli. La compassione stessa crescerà con le loro esperienze.

Cerco di fare ciò senza troppo attaccamento ai risultati o al processo stesso. Se i miei bambini decidessero di non farlo più, spero di poterlo accettare con leggerezza, ma per ora, come per i passati sedici anni, essi danno importanza a questa pratica della gentilezza amorevole.

L'AUTORE



Gregory Kramer vive con la moglie e i tre figli a Portland, Oregon, USA. Ha studiato per molto tempo *vipassana*, la meditazione interiore “della visione profonda” e l’ha praticata con diversi maestri asiatici. Ha insegnato meditazione interiore per 18 anni e ha guidato numerosi ritiri sotto l’egida della *Mettā Foundation* e presso il *Barre Center For Buddhist Studies*, Massachusetts. Gregory Kramer è anche co-fondatore del *Harvest With Heart*, un progetto per chi soffre la fame nella parte nord di New York. Come presidente della *Mettā Foundation*, Kramer indirizza i suoi sforzi per la costruzione di un ponte tra lo studio e la pratica della meditazione e per sviluppare supporti artistici e didattici per la meditazione; ha investigato diversi approcci ai training di consapevolezza e ha studiato la psicologia buddista, l’*Abhidhamma*.