

Diventare consapevoli della gentilezza non intenzionale

Da: Dalai Lama, "La via dell'amore", Oscar Mondadori, 2008

Per approfondire la gratitudine nei confronti di tutte le persone è utile riflettere sulla gentilezza non intenzionale di chi fornisce beni e servizi senza necessariamente sapere i nomi o conoscere le facce di coloro che serve. Viviamo in dipendenza da persone che non hanno una motivazione specifica per aiutarci.

Quando vogliamo la pioggia e si mette a piovere, proviamo gratitudine, anche se il temporale non è motivato dall'intento di aiutarci. Quando vogliamo un bosco per fare una passeggiata, siamo contenti che quel bosco esista e lo apprezziamo, anche se gli alberi non hanno di per sé alcuna motivazione di aiutarci. Analogamente, gli esseri senzienti forniscono beni necessari alla tua sussistenza; aiutano te in particolare pur senza conoscerti in particolare. In questa vita molte cose di cui godiamo - begli edifici, strade e così via - sono state prodotte da altri. Come puoi constatare, dunque, nel corso di questa esistenza migliaia di persone che forse non incontrerai mai si dimostrano gentili nei tuoi confronti.

Ecco alcune riflessioni a titolo d'esempio:

1. Pensa a tutto il cibo di un supermercato e a tutte le persone impegnate a renderlo disponibile, dai contadini ai trasportatori, a chi lo dispone sugli scaffali.
2. Renditi conto che anche un bicchiere d'acqua dipende da una vasta rete di individui.
3. Rifletti sul fatto che tutte le strutture di cui ci serviamo, per esempio edifici, strade e così via, sono prodotte da altri.

Qualunque ne sia la motivazione, fornire servizi è una forma di gentilezza e di nutrimento. Quando percepisci in profondità il nesso della gentilezza, diventa possibile estendere tale apprezzamento anche ai propri nemici.