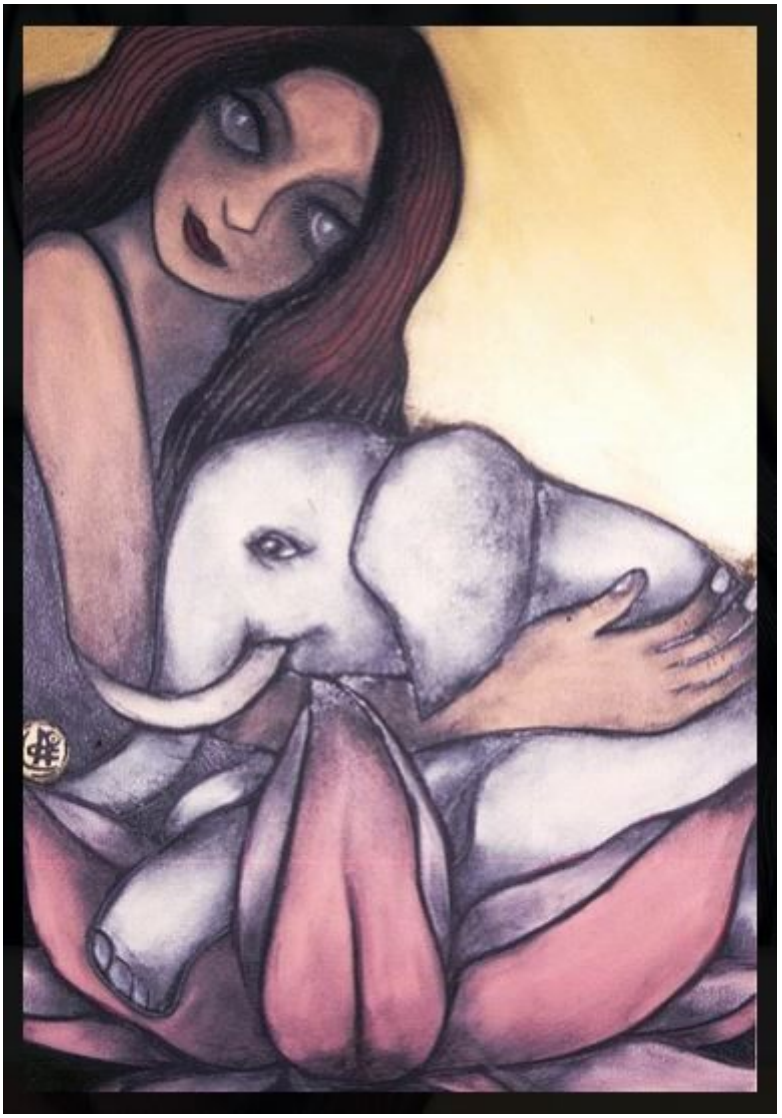
Il Sentiero per la Felicità

Venerabile Thubten Chödron



Distribuzione gratuita

Pubblicato per la libera distribuzione da
Amitabha Buddhist Centre
494-D Geylang Road
Singapore 389452
Tel: 6745 8547 Fax: 6741 0438
fpmtsing@singnet.com.sg
www.fpmtabc.org.sg

Gennaio 2003 - 3.000 copie

© Thubten Chödron, 1999

Immagine di copertina di Yen Chua
Titolo: “The Night I Dreamt of the White Elephant”, 1998
© Yen Chua, 1998

ISBN 981-04-1336-X
Stampato da Ad Graphic Pte Ltd
745 Toa Payoh Lorong 5
Singapore 319455
Tel: 6747 8320
ps@adgraphic.com.sg

INDICE

Introduzione.....5

Praticare il Buddhismo nella vita quotidiana.....7

Affrontare l'ansia.....17

Il Buddhismo nella società contemporanea.....29

Domande e risposte.....38

Dediche, meriti e istruzioni.....53

NOTA ALL'EDIZIONE ITALIANA

Eventuali errori o imprecisioni in questo testo sono da attribuire alla mia traduzione, non all'autrice.

Dedico i meriti creati dalla traduzione e dall'offerta di questo libro alla lunga vita di Sua Santità il XIV Dalai Lama del Tibet, della Venerabile Thubten Chödron, dei preziosi maestri e a beneficio di tutti gli esseri senzienti.

Carolina Lami (Thubten Jinpa)

DEDICHE

Per i meriti creati dalla stampa di questo libro, possano tutti i maestri spirituali che insegnano l'autentico sentiero per l'Illuminazione - e in particolar modo Sua Santità il XIV Dalai Lama Tenzin Gyatso, Lama Ribur Rinpoche, Lama Zopa Rinpoche, Lama Osel Rinpoche e Khen Rinpoche Lhundrup - vivere a lungo e in salute per continuare a beneficiare gli esseri senzienti.

Possano tutti i desideri, le preghiere e le aspirazioni dei nostri sostenitori, benefattori e delle persone a loro care essere esauditi in accordo al Santo Dharma. Possano gli ostacoli essere pacificati e possano queste persone godere sempre di buona salute e soddisfazioni.

Possano tutti gli esseri senzienti avere la felicità e le sue cause.
Possano tutti gli esseri senzienti essere liberi dalla sofferenza e dalle sue cause.
Possano tutti gli esseri senzienti non essere mai separati dalla gioia priva di dolore.
Possano tutti gli esseri senzienti vivere con equanimità, liberi dal pregiudizio, dall'attaccamento e dalla rabbia.

Possa chiunque veda, tocchi, legga, ricordi, parli o pensi a questo libro non rinascere mai più in circostanze sfortunate, ma ricevere solo rinascite favorevoli alla perfetta pratica del Dharma, incontrare una guida spirituale perfettamente qualificata, sviluppare velocemente la bodhicitta e raggiungere immediatamente l'Illuminazione, per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

INTRODUZIONE

La Venerabile Thubten Chödron è un volto familiare al Jade Buddha Temple di Huston (Texas). Ogni anno partecipa al Buddhist Youth Summer Camp e dà insegnamenti in numerose occasioni.
I suoi discorsi sono sempre registrati e conservati nella biblioteca. Nel maggio del 1997 Li-Ping Chuang, uno dei responsabili del Jade Buddha Temple, ha suggerito di trascriverli, pubblicarli e distribuirli al pubblico.

Ho aiutato Li-Ping Chuang a coinvolgere alcuni volontari, insieme ai quali siamo riusciti a portare a termine questo progetto in soli sei mesi. Siamo estremamente riconoscenti verso tutti coloro che vi hanno preso parte: a Tina Hsu, che ha trovato così tante persone meravigliose dell'Università del Texas presso la Austin Buddhist Association; a Jessica Cai, Vickie Ching-Jung Lee Chang, Tsu-Wang Chen, Raul Nunez e Harlan Smalling per il tempo e l'impegno dedicato alla trascrizione delle registrazioni. Là ove il nostro gruppo di lavoro mancava di esperienza, non sono mai venuti meno il cuore e la dedizione. Per essere stato un primo tentativo, penso sia stato fatto un lavoro meraviglioso.

Infine, ma non da ultimo, desideriamo ringraziare la Venerabile Thubten Chodron. Attualmente, la maggior parte dei testi della letteratura buddhista è in cinese ed è grazie a lei se ora sono alla portata di un pubblico più vasto. I libri tradotti o scritti direttamente in inglese rendono il Buddhismo accessibile sia agli statunitensi sia alle seconde generazioni di asiatici-americani che sempre più spesso non conoscono più la loro lingua madre. La Venerabile Chödron ha, da sempre, un modo di comunicare immediato e di semplice comprensione, in grado di collegare il Dharma alle esperienze della vita quotidiana, portando spesso come esempio anche fatti e circostanze da lei vissuti in prima persona.

La Venerabile Chödron sa infrangere le barriere religiose perché gli argomenti che affronta non riguardano un'unica tradizione. Per questo è di grande beneficio per tutti coloro che cercano di sviluppare buon cuore, compassione e gentilezza. Qualità sempre più importanti nel XXI secolo.

Amitabha!
Caroline Chen
Editor

PRATICARE IL BUDDHISMO NELLA VITA QUOTIDIANA

C'è un luogo comune, a cui molte persone credono, secondo cui è possibile avere una vita spirituale, o religiosa, solamente trasferendosi in una qualche dimensione eterea e mistica della realtà; la nostra vita di tutti i giorni è troppo terrena e prosaica. Spesso si pensa che per essere persone spirituali sia necessario trascurare o negare del tutto la nostra esistenza ordinaria e migrare in un "regno" completamente differente.

Per la verità, io credo che essere una persona spirituale significhi diventare un essere umano autentico. Thich Nhat Hanh, un famoso monaco vietnamita, ha detto: "Non è poi così importante saper camminare sull'acqua o in cielo. Il vero miracolo è camminare sulla terra". Ed è vero!
Detto altrimenti: diventare un essere umano gentile è probabilmente il miracolo più grande che possiamo compiere.

Qualche tempo fa ho tenuto un incontro con un gruppo di bambini di una scuola di Hong Kong. Uno di loro mi ha chiesto "Sei capace di piegare un cucchiaio con la forza della mente?" e un altro "Dio ti ha mai parlato?". Quando ho risposto di no a entrambe le domande i bambini mi sono apparsi abbastanza contrariati. Allora ho spiegato loro che, per me, il vero miracolo è diventare esseri umani gentili. Avere super poteri psichici, ma essere privi di buon cuore rende questi poteri del tutto inutili, se non addirittura controproducenti: la gente si potrebbe arrabbiare molto se dovesse ritrovarsi con tutti i cucchiai piegati!

Ma come si coltiva il buon cuore? Non è sufficiente ripeterci che dovremmo essere gentili. Continuare a dirci che cosa dovremmo fare o non fare, o come dovremmo essere, non ci farà diventare come vogliamo.

Riempirci la testa di “dovrei” spesso non fa altro che farci sentire in colpa per non essere quello che invece riteniamo di dover essere.
Ciò che dobbiamo imparare,allora, è in che modo trasformare la nostra mente. In altre parole, dobbiamo comprendere gli svantaggi causati dall’essere egoisti ed egocentrici e desiderare di sviluppare un buon cuore. Non limitarci a sperare.

Al mattino, appena svegli, prima ancora di scendere dal letto, o di pensare a che cosa mangeremo per colazione o al collega così odioso che incontreremo in ufficio, dovremmo riflettere così: “Oggi, per quanto mi sarà possibile, non voglio fare del male a nessuno. Oggi, per quanto mi sarà possibile, cercherò di mettermi al servizio degli altri ed essere di beneficio per loro. Oggi voglio fare qualsiasi cosa possa permettere a tutti gli esseri senzienti di raggiungere la felicità duratura dell’Illuminazione”.

Stabilire una motivazione positiva all’inizio di ogni giornata è un’abitudine di grande beneficio. Quando ci svegliamo, infatti, la nostra mente è molto sottile e ricettiva e se approfittiamo di questa condizione per formulare una motivazione positiva abbiamo maggiori probabilità che essa ci accompagni per tutta la giornata e influenzi le nostre azioni.
Dopo aver generato la nostra motivazione positiva, ci alziamo da letto, ci laviamo, magari ci concediamo una tazza di té, e poi meditiamo oppure recitiamo alcune preghiere. Iniziando la giornata in questo modo, entriamo in contatto con noi stessi e diventiamo nostri amici, rafforzando e apprezzando le buone qualità che già possediamo.

A volte sembra difficile trovare il tempo per meditare tutti i giorni. Eppure abbiamo sempre tempo per guardare un po’ di televisione, per andare a fare spese, per prendere qualcosa da mangiare dal frigorifero. Come è possibile allora che trascorrano 24 ore senza avere il tempo per meditare? Quando comprendiamo il valore e l’efficacia della pratica spirituale, essa diverrà una priorità nella nostra vita, e quando

consideriamo qualcosa davvero importante, il tempo lo troviamo. Cercate quindi di dedicare 15 o 30 minuti alla meditazione ogni mattina. Forse, per riuscirci, dovremo affrontare l'"immane sacrificio" di svegliarci un po' prima del solito, magari rinunciando a una mezz'ora di televisione la sera prima. Proprio come troviamo il tempo per mangiare, perché il cibo nutre il nostro corpo, dobbiamo trovare il tempo per meditare e recitare delle preghiere perché è questo che nutre il nostro spirito.
Quando abbiamo rispetto di noi stessi dal punto di vista spirituale, significa che abbiamo rispetto di noi stessi in quanto esseri umani. Nutrirci in questo modo diventa allora una priorità irrinunciabile.

Al mattino è buona cosa iniziare la sessione di meditazione con qualche preghiera e con la coltivazione della motivazione altruistica di praticare per il beneficio degli altri. Poi potete proseguire per qualche minuto con la meditazione sul respiro: sedetevi, calmatevi e sentite il vostro respiro entrare e uscire dal vostro corpo; siate consapevoli che il respiro vi sta nutrendo. Siate presenti a voi stessi attraverso il respiro e lasciate andare qualsiasi preoccupazione o pensiero discorsivo. Potreste anche desiderare di recitare il mantra di Avalokiteshvara o quello del Buddha. E' molto utile ricordare le eccellenti qualità del Buddha perché sono una fonte d'ispirazione nelle nostre attività quotidiane: la sua gentilezza, la sua saggezza e le sue capacità. Oppure potreste fare una meditazione analitica, riflettendo sul significato di un particolare insegnamento del Buddha e poi metterlo in pratica nella vostra vita. Anche questo potrà dare la giusta direzione all'energia che metterete nella vostra giornata.

Qualcuno potrebbe obiettare "ho dei figli, come faccio a meditare o pregare se al mattino devo occuparmi di loro?" Un modo è alzarsi un po' prima dei bambini; oppure potreste invitali a meditare insieme a voi.
Qualche tempo fa ero ospite di mio fratello e mia nipote, che all'epoca aveva 6 o 7 anni, al mattino aveva l'abitudine di entrare nella mia stanza, visto che eravamo le prime a svegliarci. Le spiegai che se stavo

meditando o pregando desideravo stare tranquilla e non essere disturbata. E allora lei veniva ugualmente, ma si metteva a disegnare o si sedeva in braccio a me e mi chiedeva di recitare per lei le preghiere e i mantra ad alta voce. Le piacevano quei momenti insieme e non mi ha mai dato fastidio.

E' un'ottima cosa per i bambini vedere i propri genitori coltivare la calma: può venire voglia anche a loro di fare lo stesso. Se mamma e papà sono perennemente indaffarati, girano come trottole, sempre stressati o collassati davanti alla TV, i bambini alla fine faranno lo stesso. Ed è questo quello che desiderate per i vostri figli? Se davvero volete che i vostri bambini sviluppino determinati comportamenti e abitudini, dovete innanzi tutto coltivarle in voi stessi. Diversamente, come faranno ad imparare? Per prendervi cura dei vostri figli dovete prendervi cura di voi stessi ed essere consci che vivere una vita consapevole ed equilibrata sarà di beneficio per loro e per voi.

Potete anche insegnare ai vostri bambini a fare offerte al Buddha o a recitare mantra e preghiere semplici. Una volta ero da amici, con la loro bambina di tre anni. Ogni mattina, quando ci alzavamo, facevamo tre prostrazioni al Buddha tutti insieme e poi la piccola portava un regalo al Buddha - qualche biscotto o un frutto - che il Buddha ricambiava con una caramella o un cracker. La bambina era veramente contenta perché capiva che stava instaurando una bella relazione con il Buddha e allo stesso tempo stava imparando ad essere generosa e a condividere ciò che aveva. Quando poi la mia amica faceva le pulizie di casa, delle commissioni o andava da qualche parte con la figlia, insieme intonavano dei mantra. Anche questa consuetudine le fu di grande utilità perché con il tempo comprese che ogni volta che si sentiva arrabbiata, impaurita o frustrata poteva cantarli e calmarsi.

Ma torniamo alla vostra pratica quotidiana. Dopo la meditazione del mattino, fate colazione e preparatevi per andare al lavoro. E' possibile continuare a praticare il Dharma anche al lavoro? Certo. Innanzi tutto, ricordate di avere buon cuore e tenete a mente la motivazione che avete espresso appena svegli. Durante l'intera giornata, continuate a ricordare a voi stessi che non volete fare del male a nessuno e che volete essere al servizio degli altri; che cercherete di fare qualsiasi cosa allo scopo di raggiungere l'Illuminazione, per voi stessi e per gli altri. Potete adottare varie strategie come promemoria: quando il semaforo è rosso e dovete fermarvi, ad esempio, anziché innervosirvi e pensare "ma quanto ci mette a diventare verde?! farò tardi al lavoro!" pensate invece "oggi voglio essere gentile con tutti". In questo modo, anche un semaforo diventa un'opportunità per ricordarvi della vostra motivazione ad essere gentili e avere buon cuore. Quando squilla il telefono, invece di scapicollarvi a rispondere, pensate "possa io essere al servizio di chiunque mi sta chiamando" e poi rispondete. Ogni volta che sul vostro smartphone arriva una notifica, prima riportate la vostra mente alla vostra motivazione e poi guardatela.
Una mia amica mi ha raccontato che il suo promemoria più efficace era la sua bambina, con il suo incessante chiamare "mamma! mamma!". Mi ha confidato che così, non solo si familiarizzava sempre di più con l'avere buon cuore, ma praticava anche la pazienza.

Nel corso della giornata, cercate di essere il più possibile consapevoli dei vostri pensieri, delle vostre emozioni e di ciò che dite anziché vivere con il "pilota automatico". Quando viviamo in questo modo, infatti, viviamo reagendo alle situazioni, senza mai sperimentare che cos'è davvero la vita. Ed è per questo che spesso ci sentiamo disconnessi da noi, estranei a ciò che veramente siamo.

Facciamo l'esempio di quando siete in auto per andare al lavoro: quando arrivate in ufficio, se qualcuno vi chiedesse "a che cosa hai pensato nella

mezz'ora in cui hai guidato per arrivare fin qui?" probabilmente non sapreste che cosa rispondere. Il più delle volte, siamo del tutto inconsapevoli di ciò che accade dentro di noi, eppure succedono un sacco di cose che, alla fine, influenzano il nostro stato d'animo e il modo con cui ci relazioniamo con gli altri.

L'antidoto al vivere con il "pilota automatico" è coltivare la consapevolezza (*mindfulness*). "Consapevolezza" significa essere attenti e consci dei propri pensieri, sentimenti e sensazioni, delle proprie parole e azioni in ogni momento. Significa anche essere consapevoli dei valori etici in cui crediamo e del nostro buon cuore, in modo da vivere coerentemente ogni giorno. Coltivando la consapevolezza, non vivremo più in una sorta di *trance*, limitandoci a reagire a ciò che ci accade per poi chiederci come mai ci sentiamo sempre così confusi e stanchi alla fine di ogni giornata. Se siamo attenti e consapevoli, ci ricorderemo del nostro buon cuore, lo coltiveremo e gli permetteremo di guidarci. Oppure, grazie alla consapevolezza, potremmo renderci conto che ci stiamo arrabbiando, innervosendo o che siamo sul punto di criticare qualcuno. Allora saremo in grado fare ritorno al nostro respiro, al nostro buon cuore, anziché riversare sul mondo la nostra energia negativa.

Diventeremo anche più consapevoli del modo con cui ci relazioniamo con l'ambiente: comprenderemo che viviamo in un mondo interdipendente e, se lo inquiniamo o lo danneggiamo, facciamo del male a noi stessi, ai nostri bambini e a tutti gli altri esseri viventi. Grazie alla consapevolezza e al desiderio di essere persone gentili faremo di tutto per ridurre il nostro impatto ambientale: condivideremo l'auto per andare al lavoro o a scuola, ricicleremo la carta, l'alluminio, la plastica, il vetro... perché sapremo che se gettiamo tutti questi materiali nella spazzatura contribuiremo alla distruzione del nostro pianeta e avremo un impatto negativo sugli altri esseri. Grazie alla consapevolezza, ci verrà naturale riutilizzare le buste di plastica o di carta, quando andiamo a fare la spesa

al supermercato; non lasceremo acceso il riscaldamento o l'aria condizionata, se non siamo in casa; sceglieremo di non usare più prodotti che contengono sostanze tossiche per l'ambiente.

Credo che se il Buddha fosse vivo oggi, stabilirebbe dei precetti che impongono di riciclare il più possibile e di smettere di sprecare le risorse naturali. Molti dei voti monastici furono inizialmente stabiliti perché i laici si lamentarono con il Buddha del comportamento dei monaci e delle monache. Se il Buddha fosse vivo, anche oggi la gente andrebbe da lui a lamentarsi: "Un sacco di buddhisti gettano nella spazzatura lattine, vetro e carta! Bevono con bicchieri usa e getta, mangiano in piatti di plastica e questo non solo crea montagne di immondizia, ma causa la distruzione delle foreste. Sembra che non si curino affatto dell'ambiente e degli esseri viventi!". Devo ammettere che mi sentirei piuttosto a disagio se, comportandomi in questo modo, qualcuno andasse a lagnarsene con il Buddha, e voi? Per questo penso che il Buddha oggi certamente stabilirebbe dei precetti che impongono il riciclo, il riuso e una riduzione intelligente dei consumi.

La consapevolezza ci permette di riconoscere quando stiamo per comportarci in maniera distruttiva. La consapevolezza ci dice "Ehi! ti stai arrabbiando!" o "sei avido/a" o ancora "sei geloso/a". Allora potremo applicare gli antidoti che il Buddha ha insegnato per aiutarci a calmare la mente. Se per esempio scopriamo che siamo frustrati o irritati con qualcuno, e che la rabbia sta sorgendo in noi, possiamo fermarci e osservare la situazione dal punto di vista dell'altra persona, riconoscendo che anche lei, esattamente come noi, desidera essere felice e dal momento che non lo è si sta comportando in modo sgradevole. A questo punto, anziché reagire male, in preda alla rabbia, saremo capaci di maggior compassione e comprensione; cercheremo di trovare con lei una soluzione.

Ma come possiamo comportarci quando un litigio sembra ormai inevitabile o ne siamo già stati coinvolti? Dobbiamo giocare d'anticipo, attraverso la nostra meditazione quotidiana: quando ormai ci troviamo nel bel mezzo di certe situazioni è difficile ricordarsi degli insegnamenti del Buddha se non ci siamo precedentemente familiarizzati con essi, quando eravamo in uno stato di calma e in pace. Così come una squadra di calcio si allena con regolarità, noi dobbiamo addestrarci alla pazienza e recitare le nostre preghiere ogni giorno. Solo così, quando dobbiamo affrontare gli alti e bassi della nostra quotidianità, sapremo mettere in pratica ciò che abbiamo imparato.

Un'altra pratica che ci permette di sviluppare la consapevolezza, e che ci aiuta a tenere a mente la nostra motivazione, è quella dell'offerta del cibo, prima di mangiare. Immaginiamo che il cibo sia un delizioso nettare di saggezza, qualcosa di squisito che nutre il nostro senso di benessere e saggezza. Immaginiamo poi un piccolo Buddha fatto di luce nel nostro cuore a cui, quando mangiamo, offriamo questo nettare. Il Buddha, allora, irradia luce fino a riempire tutto il nostro essere.
Per fare questa pratica non avete bisogno di sedervi nella posizione del loto nel bel mezzo di un ristorante! Potete fare questa visualizzazione mentre aspettate che vi servano il cibo o mentre i vostri colleghi continuano a chiacchierare: offrite il vostro pasto al Buddha senza che qualcuno lo debba sapere. Oppure, quando siete a casa con la vostra famiglia, potete fermarvi un attimo e concentrarvi su questa offerta: è bellissimo recitare insieme ai vostri cari le preghiere e fare l'offerta del cibo. Una volta ero ospite di una famiglia dove era il figlio di sei anni a guidare le preghiere. E' stato davvero commovente.

Quando mangiate, mangiate con consapevolezza. Prendete coscienza degli sforzi che altre persone hanno compiuto nel coltivare, trasportare e preparare il cibo che state consumando. Cogliete l'interdipendenza che vi lega a tutti gli altri esseri e quanti benefici avete ricevuto da loro, a partire

da quel che state consumando a tavola. Se riflettiamo in questo modo prima di iniziare il nostro pasto, ci sentiremo profondamente felici e riconoscenti e mangeremo con maggior consapevolezza. E se mangiamo con consapevolezza, mangeremo anche nella giusta quantità e risparmieremo un sacco di denaro in diete per perdere peso!

E' altrettanto importante mangiare con dignità. A volte capita di vedere delle persone, in coda al self service o in mensa, che iniziano a ingurgitare quello che hanno nel piatto prima ancora di averlo pagato. Mangiano con il "pilota automatico" o come i cani, che si lanciano sulla loro ciotola e divorano tutto in un attimo. Quando invece riflettiamo e offriamo il nostro pasto al Buddha, dal profondo del nostro cuore, mangiamo lentamente e in maniera più rilassata. Questo è il modo in cui dovrebbero mangiare gli esseri umani.

E così, proseguiamo lungo la nostra giornata con consapevolezza e nutrendo il nostro cuore; quando torniamo a casa alla sera, anziché collassare sul divano di fronte alla TV o andare direttamente a dormire per la stanchezza, possiamo dedicarci qualche altro minuto, seduti e calmi.
Possiamo ripensare a come è andata, se tutto è andato bene, se siamo riusciti in ogni circostanza ad avere buon cuore ed essere consapevoli. Quando notiamo ciò che di positivo abbiamo fatto ce ne rallegriamo e dedichiamo il merito, ovvero il potenziale positivo, per l'Illuminazione nostra e di tutti gli esseri senzienti.
Potremmo però anche renderci conto di esserci arrabbiati, di essere stati invidiosi o avidi. Non ce ne siamo accorti sul momento, ma adesso lo notiamo e la cosa non ci fa sentire a posto. Possiamo però porvi rimedio, sviluppando un sincero rimorso e facendo qualche pratica di purificazione, in modo da perdonare noi stessi e lasciare andare tutta l'energia negativa. E' un po' come fare pulizia emotiva di ciò che non è andato per il verso giusto e pacificare qualsiasi sensazione di disagio

dovuta alla nostra condotta scorretta durante il giorno. Alla fine dormiremo meglio. Quando vi coricate, immaginate che il Buddha sia seduto sul vostro cuscino e che posiate il vostro capo sul suo grembo per addormentarvi: vi darà una sensazione di grande conforto, vi aiuterà a ricordare tutte le qualità del Buddha e farete dei bei sogni.

Praticare il Dharma non è difficile e non richiede ore extra, abbiamo già tutto il tempo che ci serve: 24 ore, ogni giorno. Se indirizziamo la nostra mente nella giusta direzione, possiamo trasformare qualsiasi azione nel sentiero verso l'Illuminazione. Il Dharma diventerà parte integrante delle nostre vite: svegliarsi al mattino diventa Dharma, mangiare e andare al lavoro diventa Dharma, dormire diventa Dharma. Trasformando il nostro atteggiamento, in ogni cosa che facciamo, rendiamo la nostra esistenza veramente significativa.

AFFRONTARE L'ANSIA

Prima di dedicarci a come affrontare l'ansia, facciamo una breve meditazione che ci aiuterà a liberarci dallo stress che abbiamo accumulato. Quando meditate sedete comodamente. Potete tenere le gambe incrociate o stare seduti con i piedi appoggiati al pavimento. Posate le mani sul grembo, la destra sulla sinistra, con i pollici che si toccano a formare un triangolo. Mantenete la schiena dritta, la testa in linea con la spina dorsale e socchiudete gli occhi.

Prima di iniziare la meditazione vera e propria, generiamo la nostra motivazione pensando: "mediterò per migliorare me stesso; migliorando me stesso sarò in grado di beneficiare tutti gli esseri con cui vengo in contatto. A lungo termine, possa io eliminare tutte le oscurazioni e i difetti mentali, sviluppare le mie buone qualità in modo da poter diventare un Buddha pienamente illuminato e così beneficiare tutti gli esseri efficacemente".
Anche anche se l'Illuminazione ci può sembrare lontana anni luce, generando l'intenzione di trasformare la nostra mente in quella di un essere illuminato, ci avviciniamo gradualmente a tale obiettivo.

Una meditazione che si trova in tutte le tradizioni buddhiste è la meditazione sul respiro. Aiuta a calmare la mente, sviluppare concentrazione e porta la nostra attenzione al momento presente. Per concentrarci sul nostro respiro, e vivere realmente ciò che si prova respirando, dobbiamo lasciar andare i pensieri discorsivi sul passato e sul futuro e fermare la nostra attenzione semplicemente su ciò che sta accadendo qui e ora. E' qualcosa di indubbiamente più rilassante che rimuginare su speranze e paure, del passato e del futuro, che di fatto esistono soltanto nella nostra mente.

Respirate in modo normale, con naturalezza, non forzate il respiro nè fate inspirazioni ed espirazioni troppo profonde. Siate consapevoli delle sensazioni fisiche provocate dall'aria che entra e che esce dal vostro corpo. Fate caso al vostro addome, che si dilata e sale quando inspirate e si distende quando espirate. Se nella vostra mente sorgono pensieri o entrano suoni che vi distraggono, usate la consapevolezza per accorgervene e riportate, con gentilezza e fermezza, la vostra attenzione sul respiro. Il vostro respiro è come la vostra casa: quando la mente divaga, riportate a casa l'attenzione. Limitatevi a fare esperienza della respirazione, siate consapevoli di ciò che accade proprio in questo preciso momento, mentre inspirate ed espirate. Meditate così per tutto il tempo che volete.

Quando il Buddha ha descritto l'evoluzione del samsara - il ciclo di problemi che ricorrono in continuazione e in cui siamo attualmente intrappolati - ha detto che la sua origine è l'ignoranza. Si tratta però di un tipo specifico di ignoranza, ovvero quella che fraintende la vera natura dell'esistenza. Sebbene tutte le cose dipendano da una serie di fattori e siano in un flusso di costante cambiamento, l'ignoranza le considera concrete, solide, come se ogni persona e ogni oggetto fossero dotati di una propria essenza individuale. Rendiamo particolarmente solidi e concreti soprattutto noi stessi, pensando "questo sono io, questi sono i miei problemi, questa è la mia vita, la mia famiglia, il mio lavoro. Io, io, io..."

Quindi, da principio, rendiamo noi stessi decisamente solidi; poi sviluppiamo un attaccamento e una preoccupazione per questo Sé esagerati. Osservando il modo in cui viviamo le nostre vite, non possiamo non accorgerci di quanto grande sia questo attaccamento al Sé: vogliamo prenderci cura di questo Sé, vogliamo essere felici, vogliamo questo, non vogliamo quello. Tutti gli altri esseri vengono dopo, noi veniamo per primi. Ovviamente siamo troppo educati per dirlo ad alta voce, ma

quando analizziamo il modo in cui ci comportiamo abitualmente, la cosa appare in tutta la sua evidenza.

A questo punto, è abbastanza semplice capire che l'ansia si sviluppa proprio a causa di questo eccesso di attenzione al Sé. Ci sono più di sette miliardi di esseri umani su questo pianeta e fantastiliardi di altri esseri nell'universo, ma noi ne consideriamo davvero importante solamente uno: noi stessi. Con questa unica preoccupazione, è inevitabile che sorga l'ansia. Il nostro egocentrismo ci impone di prestare un'attenzione incredibile a qualsiasi cosa abbia a che fare con noi e anche la minima inezia che ci riguardi assume proporzioni enormemente esagerate. Allora ci stressiamo e diventiamo ansiosi.

Facciamo qualche esempio: se il figlio dei vicini non fa i compiti, non ci viene l'ansia, ma se è nostro figlio a non farli è un dramma! Se la macchina di un conoscente viene ammaccata diciamo "Oh che peccato" e immediatamente ce ne dimentichiamo, ma se è la nostra auto a subire un danno possiamo andare avanti a parlarne e a lamentarci per settimane. Se un collega riceve una critica, la cosa non ci riguarda, ma se a noi viene fatto anche un piccolissimo appunto, ci arrabbiamo, ci sentiamo offesi e feriti o andiamo in depressione.

Perché succede tutto questo? Perché l'ansia è profondamente legata all'egocentrismo: più siamo convinti di "essere la persona più importante dell'universo e qualunque cosa mi capiti è di enorme rilevanza" maggiore sarà l'ansia che proveremo.

La mia mente ansiosa è un fenomeno davvero interessante. Lo scorso anno ho fatto un ritiro in solitudine, durato quattro settimane, e così ho avuto un bel po' di tempo da trascorrere con la mia mente ansiosa e farne la conoscenza. Mi sento di poter dire che la mia ansia è simile alla vostra. Abitualmente, la mia mente ansiosa sceglie qualcosa che è accaduta nella

mia vita, poco importa cosa, e poi si mette all'opera: "e se fosse successo così? e se invece fosse andata diversamente? e perché quella persona mi ha risposto in quel modo? ma come è possibile che sia capitato proprio a me?" e così all'infinito. La mia mente può passare ore a fare congetture, a psicanalizzare e ad arrovellarsi su un singolo episodio, come se non ci fosse niente di più importante al mondo del mio personale melodramma.
Quando ci troviamo invischiati in questa spirale di ansia e preoccupazione, l'oggetto dei nostri pensieri sembra incredibilmente importante; è come se la nostra mente non avesse scelta: deve pensare a quella cosa perché è di rilevanza monumentale!
Durante il mio ritiro, però, ho notato anche un'altra cosa: la mia mente diventava ansiosa ogni volta su un argomento diverso. Forse anche lei ha bisogno di distrarsi: è troppo noioso avere come motivo di ansia un solo oggetto! Mentre mi preoccupavo di una cosa, sembrava che quella fosse la più importante di tutte e che le altre fossero trascurabili. Ma poi, la volta successiva, un'ansia diversa prendeva il posto della precedente e tutto il resto non sembrava andare poi così male. Così ho cominciato a rendermi conto che il problema non era l'oggetto per il quale mi stavo preoccupando, bensì la mia mente, sempre in cerca di qualcosa per cui essere in ansia. E se la mia mente non trovava un problema, allora se ne inventava uno.

In altre parole, la questione non è ciò che accade "là fuori", ma quel che avviene "qui dentro". Il modo con cui viviamo un'esperienza dipende esclusivamente da come la vediamo, da come ce la raccontiamo. Ecco perché il Buddha ha detto che tutte le nostre esperienze di piacere e di dolore non sono provocate dalle persone o dagli oggetti esterni, quanto piuttosto dalla nostra stessa mente.

Come possiamo gestire la nostra mente quando diventa così egocentrica e ansiosa? Fondamentalmente dobbiamo imparare a ridere un po' di noi stessi, perché davvero la nostra mente sembra una scimmia quando

diventiamo ansiosi, non è così? Ci preoccupiamo di questo e di quello, come una scimmia che continua a saltare da un ramo all'altro. Dobbiamo imparare a ridere di questa scimmia anziché prenderla così sul serio e sviluppare un certo grado di umorismo anche riguardo ai nostri problemi. A volte i nostri problemi sono abbastanza ridicoli, non trovate? Se potessimo tornare indietro e passare in rassegna tutti i nostri problemi ci renderemmo conto che molti di essi erano piuttosto comici. Se un personaggio di un telefilm avesse quello stesso tipo di problemi e si comportasse come ci siamo comportati noi, probabilmente ci verrebbe da ridere.
A volte invece uso questo metodo: faccio un passo indietro e mi osservo "oh, guarda quanto Chödron è dispiaciuta per se stessa,poverina! Ci sono così tanti esseri senzienti al mondo che stanno attraversando le esperienze più diverse, ma la povera Chödron si è appena fatta male a un alluce, che disperazione!"

Un antidoto, dunque, è essere autoironici e capaci di ridere di noi stessi. Ma per quelli tra voi che proprio non ce la fanno o non possono, c'è un altro sistema. Il grande saggio indiano Shantideva diceva: "Se avete un problema e potete fare qualcosa per risolverlo, allora non c'è ragione di preoccuparsi. Ma se non c'è nulla che possiate fare per trovare una soluzione, preoccuparsi non ha senso perché questo non risolverà il vostro problema". Dunque, che un problema sia risolvibile o meno, è inutile diventare ansiosi o arrabbiati.
Provate a ragionare in questo modo riguardo a un vostro problema. Sedetevi per un istante e pensate: "c'è qualcosa che posso effettivamente fare per risolvere il mio problema oppure no?" Se la risposta è sì, fatelo. Ma se non c'è nulla che potete fare per cambiare la situazione, è inutile che essa diventi la causa di tanta preoccupazione. Lasciate che le cose vadano come devono andare. Provate a pensare in questo modo e verificate si vi è di aiuto.

A volte diventiamo nervosi e ansiosi quando stiamo per affrontare una situazione completamente nuova: abbiamo paura di renderci ridicoli, pensiamo “potrei fare qualcosa di sbagliato, sembrare un perfetto idiota e tutti penserebbero male di me o riderebbero alle mie spalle”. In questo caso, a me è utile pensare: “Bene! se posso fare qualcosa per evitare di sembrare un’idiota, la farò. Altrimenti pazienza!”. Non possiamo mai prevedere che cosa penserà di noi la gente o che cosa dirà alle nostre spalle. Potrebbero pensare bene oppure no. Quindi meglio lasciar perdere e dire a noi stessi “va tutto bene!”. Adesso ho anche iniziato a dirmi “ se farai qualcosa di stupido e la gente si farà un’opinione modesta di te, va bene. Se hai dei difetti e commetti degli errori, non c’è da stupirsi se gli altri li noteranno. Ma se riesci a renderti conto dei tuoi sbagli e li correggi, allora avrai assolto alle tue responsabilità e gli altri certo non potranno rinfacciarti nulla”.

Un altro metodo per gestire l’ansia è ridurre il nostro egocentrismo e addestrare la mente a prestare più attenzione agli altri e meno a noi stessi. Questo non significa che dobbiamo trascurarci o ignorarci, certamente dobbiamo fare attenzione a noi stessi, ma in modo sano, non nevrotico o ansioso. Dobbiamo aver cura del nostro corpo e cercare di mantenere la nostra mente felice e possiamo farlo in maniera salutare e rilassata, diventando sempre più consapevoli di ciò che stiamo pensando, dicendo o facendo. Questo tipo di attenzione verso noi stessi è indispensabile e fa parte del sentiero buddhista. Tuttavia è molto differente dall’egocentrismo che ci rende così stressati e frenetici. L’egocentrismo pone un’attenzione non necessaria su di noi, trasformando delle inezie in enormità.
Considerando attentamente gli svantaggi dell’egocentrismo, sarà più semplice abbandonare questo atteggiamento. E quando esso sorgerà nella nostra mente ce ne renderemo conto e penseremo “se darò retta a questo impulso egocentrico mi causerà sicuramente dei problemi, dunque non lo seguirò e mi impegnerò a considerare la situazione in cui mi trovo da

una prospettiva più vasta, che tenga in considerazione anche i desideri e i bisogni degli altri".

Possiamo investire la stessa energia nello sviluppare empatia e buon cuore nei confronti del prossimo. Quando prendiamo in considerazione gli altri con una mente aperta, ci rendiamo conto che tutti desiderano essere felici e liberi da qualunque sofferenza con la stessa intensità che proviamo noi. Quando spalanchiamo il nostro cuore a questa realtà, non ci sarà più posto per l'angoscia che sorge dall'egocentrismo. Pensateci: quando vi è capitato di sentirvi sinceramente gentili e benevoli verso gli altri, vi siete mai sentiti simultaneamente ansiosi o depressi? E' impossibile.

Qualcuno potrebbe pensare "io mi preoccupo per gli altri ed è proprio questo che mi rende ansioso" oppure "mi preoccupo così tanto per i miei figli e i miei genitori che sono in ansia tutto il tempo".

Questo modo di preoccuparsi non è la benevolenza e la gentilezza amorevole che stiamo cercando di sviluppare con la pratica buddhista perché è circoscritto a un numero limitato di persone. Chi sono le persone che vi stanno più a cuore? Tutte quelle che hanno una relazione con "voi": i "vostri" figli, i "vostri" genitori", i "vostri" amici, la "vostra" famiglia. Di nuovo torniamo al Sé e all'ego, non è così? E dunque, questo non è il tipo di preoccupazione che stiamo cercando di sviluppare. Al contrario, ciò che vogliamo imparare è essere imparziali nel nostro senso di premura e benevolenza, senza considerare alcuni più importanti di altri. Più riusciamo a sviluppare equanimità, e un senso di apertura e buon cuore verso tutti, più ci sentiremo sinceramente vicini a ciascuno, capaci di entrare in contatto con il nostro prossimo. Dobbiamo addestrare la nostra mente a questa ampiezza di vedute e a questo atteggiamento, estendendo il raggio della nostra compassione da piccoli gruppi, a noi vicini, sino ad abbracciare chiunque: le persone che conosciamo, quelle che non conosciamo e infine quelle che non ci piacciono.

Per fare questo, iniziate riflettendo sul fatto che tutti vogliono essere felici, proprio come voi, e nessuno vuole soffrire, proprio come voi. Se ci concentriamo su questo pensiero, non rimane alcuno spazio per l'ansia. Guardando a ogni essere vivente con questa consapevolezza, e occupando la nostra mente con questo pensiero, la mente diventerà spontaneamente aperta e attenta al prossimo. Provate oggi stesso. Quando guardate qualcuno, magari mentre siete in un negozio, per strada o sull'autobus, pensate "questo essere vivente ha dei sentimenti, vuole la felicità e non vuole la sofferenza; questa persona è esattamente come me". Provate e vi accorgerete che non riuscirete più a considerare nessuno come un estraneo, ma vi sembrerà di conoscerlo e ne avrete rispetto.

Se poi riflettiamo sulla gentilezza degli altri, il nostro modo di comportarci e la considerazione che avremo per loro cambierà radicalmente.
D'abitudine non facciamo caso alla gentilezza degli altri nei nostri confronti, notiamo solo la nostra nei loro, pensando "mi occupo per loro, li aiuto sempre e loro nemmeno se ne accorgono". Tutto ciò ci rende ansiosi e ci fa pensare "ho fatto qualcosa di bello per la tal persona, eppure non le piaccio" oppure "l'ho aiutata e non se ne rende conto" o "nessuno mi apprezza: come è possibile che nessuno mi voglia bene?". In questo modo la nostra "mente scimmia" riprende il sopravvento: ci concentriamo così tanto su quanto siamo stati gentili con gli altri e quanto poco lo hanno apprezzato che persino quando qualcuno ci chiede se abbiamo bisogno di aiuto rispondiamo a volte sgarbatamente "Che cosa vuoi?". La preoccupazione per noi stessi ci rende sospettosi e incapaci di vedere o accettare la gentilezza e l'amore che gli altri onestamente ci offrono.

Meditando sulla gentilezza degli altri, ci renderemo conto che siamo stati i destinatari di un incredibile quantità di attenzioni e di amore. Pensate a

chi si è preso cura di voi quando eravate bambini. Quando vedete dei genitori prendersi cura dei propri figli pensate “qualcuno si è preso cura di me alla stessa maniera” oppure “qualcuno mi ha rivolto le stesse attenzioni amorevoli”. Se nessuno si fosse comportato così con noi, oggi per certo non saremmo vivi. Poco importa da quale tipo di famiglia proveniate, qualcuno di certo si è preso cura di voi e il fatto che oggi siete vivi ne è la prova.

Pensate all’incredibile gentilezza di chi vi ha insegnato a parlare. Una volta sono andata a trovare una amica che aveva una bimba di due anni e che stava iniziando a parlare. Me ne stavo seduta incantata a guardare la mia amica ripetere le parole ancora e ancora, affinché la figlia le imparasse. E la stessa cosa è capitata a noi! Riteniamo la nostra capacità di esprimerci come un dato di fatto, ma quando ci riflettiamo, ci rendiamo conto che qualcuno ha passato molto tempo con noi per insegnarci a parlare, pronunciare frasi, esprimere pensieri. Questa non è un enorme quantità di gentilezza che abbiamo ricevuto? Che cosa sarebbe successo se nessuno ci avessi insegnato a parlare? Certo, non avremmo potuto farcela da soli. Tutto quello che abbiamo appreso durante la nostra infanzia, tutto quello che ci ha arricchito e tenuto in vita, lo abbiamo ricevuto grazie alla gentilezza degli altri. Ogni nostro sapere o competenza derivano dalla gentilezza di chi ci ha aiutato a svilupparli.

Considerate anche la grande gentilezza che abbiamo ricevuto dagli sconosciuti: l’educazione, trasmessa dai nostri insegnanti, resa possibile da chi ha costruito le scuole e istituito programmi didattici. Camminiamo lungo strade che qualcun altro ha tracciato per noi - ingegneri, costruttori, operai - tutte persone che non abbiamo mai incontrato. Probabilmente non conosciamo neppure chi ha costruito la casa in cui abitiamo: l’architetto, il manovale, il geometra, l’idraulico, l’elettricista, l’imbianchino e così via. Magari hanno lavorato duramente d’estate, sopportando un gran caldo. Sono persone che non conosciamo, ma per la

loro gentilezza e il loro impegno, abbiamo una casa in cui vivere e un centro di Dharma in cui possiamo incontrarci. Non sappiamo chi sono queste persone e non possiamo ringraziarle. Entriamo in casa, usiamo gli edifici che hanno costruito e riceviamo i benefici dei loro sforzi. Raramente prendiamo in considerazione quello che devono aver vissuto affinché noi potessimo godere di ogni comfort.

Poi, riflettiamo anche sulla gentilezza di coloro che ci hanno danneggiato. Nonostante possa sembrare che ci abbiano fatto del male, se osserviamo la situazione da un altro punto di vista, ci renderemo conto che abbiamo ricevuto dei benefici persino da queste persone.

Qualche anno fa, qualcuno ha fatto qualcosa di davvero meschino alle mie spalle e all'epoca ero davvero furiosa e pensavo "è orribile: perché mi ha fatto questo?". Oggi mi rendo conto di essere felice e grata che quella circostanza si sia verificata perché ha portato a un cambiamento radicale nella mia vita. Se quella persona non fosse stata così odiosa con me, avrei continuando a fare quello che facevo allora, bloccata nello stesso vicolo cieco. Le azioni di quella persona, invece, mi hanno costretto a diventare più creativa e, sebbene all'inizio la situazione sia stata dolorosa, sul lungo termine ha avuto un effetto positivo sulla mia vita; mi ha costretto a crescere e sviluppare altri talenti.
Dunque, nonostante certe persone o circostanze possano apparirci negative, possono alla fine rivelarsi di beneficio.

E' interessante analizzare i problemi che abbiamo oggi da questo punto di vista. Invece di farci prendere dall'ansia e dallo sconforto possiamo pensare che forse, tra pochi anni, quando riusciremo ad avere un punto di vista più ampio, saremo capaci di ripensare alle persone che ci hanno creato delle difficoltà e vedere che la situazione alla fine si è trasformata in un'opportunità, in uno stimolo per imboccare una nuova direzione. Provate a pensare ai vostri problemi attuali da questa prospettiva e l'ansia

che vivete ora si placherà e lentamente il vostro cuore si riempirà di apprezzamento per la gentilezza degli altri.

Meditare sulla gentilezza degli altri è davvero importante. Sedetevi e fatelo con calma. Pensate a tutte le persone dalle quali avete ricevuto benefici, anche a coloro che non conoscete: chi fabbrica le automobili, chi stampa i libri che leggete, chi ritira la spazzatura. Conoscete per caso chi raccoglie la spazzatura nel vostro quartiere? Io no, e neppure li vedo. Tuttavia sono persone estremamente gentili, perché se non facessero il loro lavoro ogni settimana, tutti noi avremmo un bel problema! Tantissime persone sono al nostro servizio, in un numero incalcolabile di modi: se aprissimo il nostro cuore e riconoscessimo quanto abbiamo ricevuto, il nostro modo di comportarci cambierebbe completamente. Proveremmo gioia, gratitudine e soddisfazione.

Quando ci troviamo invischiati in un problema, abbiamo la sensazione che nessuno possa aiutarci e ci sentiamo soli. Ma se meditiamo nel modo appena descritto sapremo che, nonostante tutto, ci sono tantissime persone che ci stanno dando una mano e tante altre potrebbero farlo, se solo gliene offrissimo la possibilità. Pensando in questo modo, l'ansia svanisce, smettiamo di sentirci soli e bloccati.

Dopo aver meditato sulla gentilezza degli altri, è facile provare nei loro confronti amore e compassione.
L'amore è il desiderio che gli esseri senzienti ottengano la felicità e le sue cause; la compassione è il desiderio che siano liberi dalla sofferenza e dalle sue cause.
Quando nel nostro cuore ci sono grande amore e grande compassione, sorgerà spontanea la volontà di assumerci la responsabilità di essere di beneficio per gli altri, con grande determinazione. Da questo moto sorge la *bodhicitta*, l'intenzione altruistica di diventare un Buddha per il beneficio di tutti gli esseri senzienti nel modo più efficace. E quando

desideriamo diventare un Buddha con questa intenzione altruistica, allora diventiamo dei Bodhisattva. E da Bodhisattva è certo che non proveremo mai ansia. Pensate ad Avalokiteshvara: si preoccupa di tutti gli esseri senzienti e desidera la felicità di ciascuno; fa qualsiasi cosa per averne cura, senza però provare ansia, nervosismo, contrarietà. Fa quello che c'è bisogno di fare per gli esseri senzienti e lascia perdere tutto il resto. Non si è mai sentito di un Avalokiteshvara depresso o con attacchi di panico: è in grado di gestire qualsiasi situazione. Anche noi possiamo diventare così.

Possiamo contemplare Avalokiteshvara come fonte di ispirazione mentre pratichiamo il Dharma. Egli è la manifestazione e la rappresentazione del grande amore e della grande compassione verso tutti gli esseri senzienti. Avalokiteshvara un tempo è stato un essere umano come noi, con la nostra stessa confusione e paura, ma praticando il sentiero con grande determinazione, ha sviluppato tutte le qualità più meravigliose ed è diventato un Bodhisattva. Se studiamo e pratichiamo il Dharma allo stesso modo, potremo anche noi sviluppare le sue stesse qualità.

IL BUDDHISMO NELLA SOCIETÀ CONTEMPORANEA

Ci rende straordinariamente fortunati disporre delle circostanze e delle condizioni che ci consentono di praticare il Dharma.

Nel 1993 e nel 1994 ho fatto un pellegrinaggio in Cina e visitato numerosi templi. Vedere con i miei occhi la situazione del Buddhismo in quel Paese mi ha fatto profondamente apprezzare ciò che abbiamo qui. Spesso diamo per scontati la nostra libertà, la prosperità materiale, le guide spirituali e gli insegnamenti del Buddha e non ci rendiamo affatto conto della meravigliosa opportunità che abbiamo di praticare. Diamo per scontata la possibilità di riunirci e imparare il Dharma, ma non è altrettanto così in molti luoghi.

Durante il mio pellegrinaggio a Jiu Hua Shan, alla montagna sacra di Kshitigarbha, la badessa di un monastero femminile mi chiese se potevo dare insegnamenti ai pellegrini lungo il viaggio, ma un mio amico di Shangai, che stava viaggiando con me, disse che non era possibile perché sarebbe arrivata subito la polizia e ci saremmo trovati tutti nei guai. In Cina bisogna essere davvero prudenti persino riguardo a un'attività del tutto innocente come dare insegnamenti di Dharma. Fu soltanto quando la badessa disse di essere amica dei poliziotti che mi confermarono che la situazione era abbastanza sicura per poter dare insegnamenti.

E' importante riflettere sui vantaggi e le circostanze favorevoli in cui ci troviamo per praticare perché darli per scontati ce li farebbe sprecare. Abbiamo la tendenza a prendere in considerazione solo un paio di problemi nella nostra vita, dar loro la massima importanza facendoli diventare smisurati. Poi pensiamo: "non posso essere felice, non posso praticare il Dharma" e questo stesso pensiero ci impedisce di apprezzare la vita e renderla significativa. Noi esseri umani siamo davvero buffi:

quando ci capita qualcosa di brutto ci chiediamo perché sia capitato proprio a noi, ma quando ci svegliamo ogni mattina, vivi e in salute, insieme alla nostra famiglia, non pensiamo mai a quanto siamo fortunati!
Non solo dovremmo pensare a tutto ciò che va davvero bene, ma riconoscere che è il risultato del karma positivo che abbiamo creato precedentemente. E' utile pensare che, chiunque siamo stati nelle nostre esistenze precedenti, abbiamo compiuto azioni virtuose che oggi danno i loro risultati positivi. Vivendo in modo etico anche in questa vita, dovremmo preoccuparci che tutto vada nel migliore dei modi anche in quelle future.
Apprezzare le circostanze favorevoli in cui viviamo è importante quanto apprezzare nostri problemi perché sono proprio i problemi che ci offrono l'opportunità di crescere.

Pensate a un momento particolarmente difficile della vostra vita: non avete forse imparato qualcosa di importante? non vi ha forse permesso di diventare la persona che siete ora? Possiamo aver vissuto esperienze tristi e dolorose, ma ne siamo venuti fuori con le nostre risorse interiori più forti e una maggiore comprensione della vita. Vista in questo modo, capiamo che anche i problemi ci permettono di diventare esseri umani migliori e ci aiutano sul sentiero verso l'illuminazione.

Prima di prendere rifugio nei Tre Gioielli - Buddha, Dharma e Sangha - è utile visualizzarli nello spazio di fronte a noi: immaginiamo i Buddha, i Bodhisattva e gli Arhat in una Terra Pura. Siamo lì anche noi, circondati da tutti gli esseri senzienti. La Terra Pura è un luogo in cui tutte le condizioni e le circostanze sono favorevoli per la pratica del Dharma.
Un tempo, nel fare questa visualizzazione, immaginavo con me soltanto le persone con cui avevo un legame positivo e non quelle con le quali mi sentivo a disagio, o da cui mi sentivo minacciata. Era bello pensare di essere in un luogo dove tutto era piacevole e praticare il Dharma era facile.

Poi, una volta, durante la visualizzazione sono “apparse” anche tutte le persone che mi avevano causato dei problemi e allora mi sono resa conto che era proprio di loro che avevo più bisogno per progredire nella mia pratica del Dharma. Chi è sempre gentile con noi, ci fa dei regali e ci sommerge di complimenti spesso provoca in noi un senso di superiorità o di arroganza, mentre chi si comporta male con noi ci indica chiaramente quanto rancore e invidia ci sono in noi, quanto attaccamento proviamo per la nostra reputazione.
Sono proprio queste le persone che ci aiutano a vedere la nostra avversione e il nostro attaccamento e mettono in luce ciò su cui, in noi stessi, dobbiamo ancora lavorare. A volte sono addirittura più efficaci dei nostri maestri.

I nostri maestri di Dharma ci suggeriscono di perdonare le persone, cerca di non arrabbiarci; ci spiegano che la gelosia e l’orgoglio sono oscurazioni mentali che non vanno seguite perché causeranno difficoltà a noi e agli altri. E di solito noi pensiamo “E’ vero! E’ vero! Ma io non ho queste qualità negative, sono gli altri che mi fanno del male che sono rancorosi, invidiosi e avidi!”. Perfino quando i nostri maestri di Dharma ci segnalano le nostre manchevolezze riusciamo a non vederle. Ma quando sono le persone con cui non andiamo d’accordo a farci notare i nostri difetti ce ne accorgiamo eccome, non abbiamo scelta. Quando siamo davvero fuori di noi e consumati dall’invidia o dall’attaccamento non possiamo più fingere di non avere questi difetti. Ovviamente cerchiamo di giustificarci, dicendo che è tutta colpa degli altri, che proviamo queste orribili emozioni soltanto perché siamo stati provocati. Ma dopo aver ascoltato gli insegnamenti del Buddha, questa giustificazione non sta più in piedi. Nel profondo, sappiamo benissimo che la nostra felicità e la nostra sofferenza provengono esclusivamente dalla nostra mente e cercare di dare la colpa a qualcosa o a qualcuno per le difficoltà che stiamo attraversando diventa impossibile. Siamo costretti a guardarci

dentro e quando lo facciamo scopriamo che vi sono anche incredibili opportunità di crescere e imparare.

Per praticare veramente il Dharma, i Bodhisattva desiderano avere problemi, ricevere critiche, vedere la propria reputazione messa in discussione. Perché? Perché considerano i problemi e le avversità come meravigliose occasioni di pratica. Atisha, in grande Bodhisattva indiano che permise la diffusione del buddhismo in Tibet nell'XI secolo, quando si trasferì nel Paese delle Nevi portò con sé il suo cuoco indiano. Era un uomo odioso, sgradevole nei modi, insopportabile ai più. Insultava abitualmente persino Atisha, al punto che i tibetani un giorno gli chiesero: "Perché mai l'hai voluto con te? Possiamo cucinare noi al suo posto. Non ha bisogno di lui". E Atisha rispose: "Invece ho bisogno di lui. Mi serve per praticare la pazienza". Quando qualcuno mi critica, quindi, mi piace pensare che sia la reincarnazione del cuoco di Atisha.

Una volta mi trovavo a in un centro di Dharma e avevo enormi problemi con una persona che viveva lì, chiamiamola Sam. Quando lasciai il centro per fare ritorno al mio monastero dal mio maestro ne fui davvero felice, ma il mio maestro - che era a conoscenza delle difficoltà che avevo avuto - mi chiese: "Chi è stato più gentile con te, il Buddha o Sam?". Di getto risposi "Ovviamente il Buddha!". Il mio maestro sembrava contrariato, ma poi mi spiegò che Sam era stato molto più gentile del Buddha nei miei riguardi perché è impossibile praticare la pazienza con il Buddha, mentre avevo avuto l'opportunità di praticarla con Sam. Senza praticare la pazienza, poi, non ci sarebbe stato modo perché io potessi aspirare a diventare, un giorno, un Buddha; quindi avevo bisogno di Sam. Chiaramente non era quello che avrei voluto sentirmi dire, avrei preferito che il mio maestro mi dicesse che Sam era una persona orribile, che si era comportato malissimo con me: insomma, cercavo un po' di solidarietà, ma non ne ricevetti affatto. Questo mi fece realizzare che quel

periodo così difficile mi era stato di beneficio perché mi aveva costretto a praticare la pazienza e a sviluppare la mia forza interiore.

Tutti noi avremo sempre dei problemi da affrontare, fa parte della natura dell'esistenza ciclica. Ricordarcene ci può aiutare a trasformarli nel sentiero verso l'Illuminazione.

Ed è questo uno degli aspetti del Buddhismo rilevanti nella società contemporanea: praticare il Dharma non significa semplicemente frequentare un centro, leggere i testi, recitare i nomi del Buddha. La pratica è il modo con cui viviamo nelle nostre famiglie, lavoriamo con i nostri colleghi, ci relazioniamo con le altre persone, nel nostro Paese e nel mondo intero. Gli insegnamenti del Buddha sulla gentilezza amorevole dobbiamo portarli in ufficio, a casa, al supermercato e in palestra, non distribuendo volantini all'angolo di una strada, ma praticando e vivendo il Dharma in prima persona. Quando lo faremo, saremo automaticamente in grado di avere un'influenza anche su chi ci circonda. Non insegneremo più gentilezza, perdono e compassione ai nostri figli soltanto a parole, ma attraverso l'esempio del nostro comportamento. Perché, si sa, i bambini fanno quello che noi facciamo e non quello che chiediamo loro di fare.

Se non facciamo attenzione è facile insegnare ai nostri bambini a odiare e a non perdonare. Ricordate quello che è successo nella ex-Jugoslavia? E' un ottimo esempio di come, sia in famiglia sia a scuola, gli adulti hanno insegnato ai bambini l'odio. Generazione dopo generazione, questi bambini sono diventati adulti e le conseguenze della loro "educazione" le conosciamo bene.
A volte capita persino di insegnare ai figli a odiare alcuni membri della propria famiglia, facendo loro assistere a litigi o a parenti che smettono di rivolgersi la parola, magari a causa di dissapori che che risalgono a tempi lontanissimi, ma che si trascinano all'infinito.

Dovete essere molto attenti a quel che imparano i più piccoli e assicurarvi di insegnare loro soltanto valori positivi, attraverso il vostro esempio. Quando provate risentimento, rabbia, contrarietà, quando siete in collera e pronti alla lite, dovete lavorare con queste emozioni distruttive non solo per preservare la vostra pace interiore, ma anche per non insegnarle ai vostri figli. Proprio perché amate i vostri bambini, dovete anche amare voi stessi e amare voi stessi e desiderare la vostra felicità significa sviluppare un buon cuore, per il beneficio di chiunque nella vostra famiglia.

Dobbiamo però estendere buon cuore e gentilezza amorevole anche al di là del perimetro dei nostri legami familiari, portandoli - per esempio - nelle scuole. Prima di diventare monaca ero un'insegnante e quindi sento molto questo tema. Ciò che è importante non è che i bambini imparino nozioni su nozioni, ma come diventare esseri umani gentili e come risolvere in modo pacifico e costruttivo i conflitti che possono insorgere in loro e con gli altri. Genitori e docenti investono tanto tempo e danaro nell'istruzione, ma hanno mai dedicato qualche ora a insegnare la gentilezza? Esistono corsi di gentilezza? Spieghiamo ai bambini come affrontare le emozioni negative e le situazioni di conflitto? Penso siano argomenti decisamente più importanti delle materie scolastiche perché se un bambino, bravissimo a scuola, cresce pieno di risentimento, rabbia e attaccamento non avrà mai una vita felice.

I genitori desiderano per i propri figli solo il meglio e così sono convinti che da grandi dovranno guadagnare molti soldi. Si preoccupano dell'istruzione umanistica e tecnica perché, in un futuro, i figli possano trovare un buon lavoro, con un ricco stipendio. Come se i soldi rappresentassero la causa della felicità. Quando le persone si trovano in punto di morte, non le sentirete mai bisbigliare "avrei dovuto fare più straordinari, avrei dovuto guadagnare di più". Rimpiangiamo non aver

saputo o voluto comunicare con gli altri, essere stati meschini e sgarbati, non aver detto “ti voglio bene” alle persone care.
Se volete che i vostri figli abbiano una vita felice non insegnate loro soltanto come fare soldi, ma come vivere una vita salutare, come essere una persona gioiosa, come contribuire positivamente alla società.
E dovete farlo con il vostro esempio.

Facciamo finta che un giorno vostro figlio torni a casa e vi dica: “voglio un nuovo paio di jeans firmati, voglio un nuovo smartphone, voglio questo e voglio anche quest’altro perché tutti i miei amici ce li hanno”. Di norma rispondereste “queste cose non ti renderanno felice, non ne hai bisogno”, ma poi, appena usciti di casa, andate a comprarvi tutte quelle cose che i vostri amici o colleghi hanno già, anche se casa vostra è già strapiena di oggetti che non usate mai: Dite una cosa e poi ne fate un’altra. Sollecitate i vostri figli a condividere con gli altri ciò che possiedono, ma non siete capaci di regalare neppure le cose che non usate più a qualche organizzazione caritatevole. Pensate alle nostre case: strapiene di roba che non usiamo, ma di cui non riusciamo a liberarci per paura che magari, in futuro, ci potrebbe di nuovo servire. Facciamo fatica a condividere, ma insegnamo ai nostri figli che dovrebbero farlo.
Il modo più semplice per insegnare ai bambini la generosità è regalare tutto quello che non avete mai usato negli ultimi 12 mesi, perché probabilmente non ne farete uso nemmeno in futuro, mentre ci sono persone povere a cui potrebbero servire. Essere generosi aiuta noi stessi, i nostri figli e il prossimo.

Un altro modo per insegnare la gentilezza ai più piccoli è non comprare tutto ciò che vi salta in mente, ma mettere da parte i soldi che avreste speso per fare una donazione o aiutare qualcuno che si trova in una condizione di necessità. Con il vostro esempio potete mostrare ai bambini che accumulare oggetti non rende felici e che è molto più importante la condivisione con gli altri.

Coerentemente, dobbiamo insegnare loro a proteggere l'ambiente e a riciclare. Avere a cuore l'ambiente che condividiamo con gli altri fa parte della pratica della gentilezza amorevole. Distruggere l'ambiente significa fare del male al prossimo. Se continuiamo a scegliere prodotti usa e getta e a non riciclare nulla, che futuro stiamo preparando per le prossime generazioni? Lasceremo loro in eredità solo montagne di immondizia. Mi rende felice invece vedere sempre più persone riciclare e riutilizzare: è una parte importante della nostra pratica ed è un'attività che i centri di dharma dovrebbero considerare importante.

Il Buddha non si è espresso direttamente su molti temi della nostra società contemporanea, come il riciclo e il riuso, perché non erano emersi ai suoi tempi. Però ha insegnato principi generali che dovremmo seguire anche oggi per orientare le nostre scelte in molte circostanze, anche in quelle inimmaginabili 2500 anni fa.

Il Buddha però ha parlato esplicitamente degli intossicanti e ne ha scoraggiato l'uso. Ai suoi tempi il principale intossicante era l'alcol, ma estrapolando dal contesto storico ciò che ha detto, è ovvio che possiamo includere in questa categoria le droghe ricreative e l'abuso di tranquillanti. E facendo un passo ancora più avanti, dobbiamo anche prendere in considerazione la relazione abbiamo con il più grande intossicante della nostra società: la televisione. A livello sociale, siamo dipendenti dalla TV: torniamo a casa dal lavoro, stanchi e desiderosi di un po' di relax e che cosa facciamo? Accendiamo la TV e la guardiamo fino ad addormentarci. La nostra preziosa esistenza umana, con il suo potenziale di renderci dei Buddha pienamente illuminati, va sprecata davanti a un elettrodomestico. Ci sono poi programmi che sono peggio dell'alcol e delle droghe perché pieni di violenza e i bambini diventano adolescenti guardando sparatorie, omicidi, crudeltà di ogni genere.

Ogni genitore dovrebbe scegliere con cura quali programmi vedere ed essere di esempio ai propri figli.

Un altro intossicante dei nostri tempi è lo shopping. La cosa potrebbe forse sorprendervi, ma gli psicologi stanno da tempo studiando il fenomeno dell'acquisto compulsivo come manifestazione della depressione. Si tratta dello stesso meccanismo che scatta con le droghe e l'alcol: impedirsi di affrontare i problemi e il disagio e cercare una soluzione al di fuori di noi per riempire il vuoto che proviamo.

E lo stesso accade con il cibo: mangiamo troppo o troppo poco, cercando così di gestire le emozioni dolorose. Spesso scherzo dicendo che in occidente i Tre Gioielli sono la TV, il frigorifero e lo shopping. Prendiamo rifugio in qualcosa che non solo non ci può offrire una felicità duratura, ma che a volte ci fa sentire anche peggio, più confusi.
Se invece potessimo rivolgere la nostra mente al Buddha, al Dharma e al Sangha, alla lunga saremmo decisamente più contenti perché la nostra pratica spirituale può venirci in soccorso in qualsiasi momento.
Quando siamo stanchi e stressati, possiamo riportare pace nella nostra mente recitando i nomi del Buddha o facendo prostrazioni. Mentre lo facciamo, immaginiamo che il Buddha sia proprio lì davanti a noi e che irraggi pace e luce verso di noi, fino a riempire completamente il nostro corpo. Fate questa pratica per alcuni minuti e vi sentirete rigenerati. Oltre tutto è molto più semplice ed economico che prendere rifugio nella TV, nello shopping e nel frigorifero. Provate!

DOMANDE & RISPOSTE

E' preferibile meditare al mattino o alla sera?
Sarebbe bene meditare sia al mattino sia alla sera, se è possibile. E' utile iniziare la giornata con la meditazione per sviluppare una motivazione positiva per ogni azione, ed è utile concluderla passando in rassegna i nostri comportamenti, rallegrandoci per quelli positivi e purificando quelli che vanno migliorati. C'è però chi riesce a ritagliarsi soltanto una sola sessione di meditazione formale al giorno e in questo caso, che sia la sera o al mattino, è una scelta personale: alcuni meditano meglio al mattino, altri la sera. La mente, tuttavia, tende a essere più chiara appena svegli, quindi il mattino è preferibile.

E' importante stabilire un orario preciso, in modo che in famiglia tutti sappiano che quello è un tempo che dedichiamo a noi stessi, per essere in pace ed entrare in contatto con noi stessi. Un orario prestabilito inoltre ci impedisce di pensare di non avere tempo, o di rimandare la meditazione a un altro momento, pur sapendo che alla fine non mediteremo affatto perché troppo stanchi.
La meditazione dovrebbe diventare parte della vostra routine quotidiana, avvenire ogni giorno con regolarità, poco importa se siete tristi o felici, stanchi o malati. Viaggio molto e così ho imparato a meditare ovunque: in aereo, ad esempio, la gente pensa che stia dormendo, ma non è così, a meno che effettivamente non mi sia addormentata. Se la meditazione diventa parte integrante della vostra vita, potrete praticarla ovunque vi troviate.

Quando si fa la meditazione sul respiro, inspirazione ed espirazione devono essere normali, più lunghe e profonde, oppure più lente?
Le istruzioni per la meditazione sul respiro possono differire leggermente a seconda degli insegnati e delle tradizioni spirituali. I miei

maestri, ad esempio, suggeriscono di respirare normalmente, senza sforzo o cercando intenzionalmente di modificarne il ritmo. Ciò che conta è respirare in maniera corretta, ovvero dal diaframma. Quando siamo nervosi o stressati, respiriamo solo con la parte superiore del petto e nei polmoni non entra la giusta quantità di aria. Questo modo di respirare scorretto può diventare un'abitudine e dunque accertatevi che il vostro diaframma si muova e che la vostra pancia si distenda e si dilati, senza però forzare la respirazione.

Con la meditazione sul respiro fatta per calmare la mente è possibile sviluppare anche il buon cuore?

La nostra mente è un fenomeno davvero complesso e dotato numerosi aspetti. Per questo Sua Santità il Dalai Lama dice che un solo tipo di meditazione non è sufficiente per sviluppare tutte le nostre potenzialità. E' quindi bene imparare le varie tipologie di meditazione, perché ciascuna ha a che fare con aspetti diversi della nostra mente. Chiaramente, tutte le meditazioni sono interrelate, ma ciascuna ha la sua peculiarità. Quando vi sentite particolarmente irrequieti e confusi, la meditazione sul respiro è eccellente per calmare la mente. Quando la mente sarà più calma, potete proseguire con altri tipi di meditazione, come la meditazione sulla gentilezza degli altri, sull'amore, sul desiderio che tutti gli esseri senzienti siano felici. Oppure potete meditare sulla vacuità, per sviluppare quella saggezza che comprende in che modo le cose esistono veramente.

Anche recitare i nomi del Buddha può aiutare a calmare la mente e a sviluppare la concentrazione. Durante la recitazione, possiamo pensare alle qualità dei Buddha, del Dharma e del Sangha accrescendo così la nostra fede e fiducia nel Rifugio.

Imparando, un po' alla volta e con costanza, i vari tipi di meditazione riusciremo a domare le emozioni distruttive che albergano nella nostra mente.

Come si insegna la meditazione ai bambini?

Insegnare ai bambini a diventare persone gentili è di beneficio sia a livello individuale sia sociale. Potete affrontare con loro alcuni degli argomenti trattati in queste pagine, ma senza definirli "Buddhismo": molti degli insegnamenti del Buddha non hanno alcuna connotazione religiosa, sono comune buon senso ed è con questo approccio che potete trasmetterli ai più piccoli e a coloro che non sono buddhisti.

Non c'è nulla di religioso nell'osservare il proprio respiro: poco importa se siete cristiani, musulmani, induisti o buddhisti. Tutti respirano! Potete quindi insegnare ai bambini come fare la meditazione sul respiro per calmare la mente, proponendo loro sessioni brevi in modo che sia un'esperienza gradevole.

Potete anche parlare della gentilezza degli altri e dell'interdipendenza che ci lega tutti. I bambini non devono necessariamente essere informati sulle guerre che i loro antenati hanno combattuto. Possono invece imparare a collaborare, a lavorare insieme per il beneficio del loro gruppo. Raccontate loro in quali modi le persone possono sostenersi le une con le altre e chiedere ai bambini di raccontare le proprie esperienze al riguardo.

Nel caso degli adolescenti, potete proporre l'approccio buddhista alla conoscenza delle emozioni, in modo che imparino un metodo salutare per gestire le proprie e risolvere qualsiasi situazione dolorosa o offesa abbiano subito nel passato.

Una volta sono stata ospite di un liceo. Ho parlato di emozioni, di rapporto genitori-figli e di aspettative. I ragazzi sono stati davvero aperti e ricettivi e abbiamo avuto una conversazione estremamente vivace e ricca sul tema della rabbia. Anche i docenti erano stupiti di quanto gli studenti si fossero dimostrati onesti, sensibili e curiosi.

Da un punto di vista buddhista, come affrontiamo il dolore per la perdita di una persona cara?
La nostra tristezza va riconosciuta e accettata, ma invece di concentrarci solo su di essa, ricordiamoci anche della persona che è venuta a mancare e che probabilmente sta attraversando esperienze del tutto nuove, che disorientano. La nostra vita continuerà, più o meno come sempre, mentre chi non c'è più sta per affrontare grandi cambiamenti. Dobbiamo prestare maggior attenzione alla persona che è morta.
Per aiutarla, possiamo fare delle pratiche spirituali o delle offerte in sua vece, mossi da compassione non da preoccupazione. Poi dedichiamo tutti i meriti derivanti da queste pratiche e dalle offerte affinché la persona cara possa ottenere una rinascita fortunata, incontrare il Dharma, un maestro spirituale perfettamente qualificato e raggiungere velocemente l'Illuminazione. Spostare l'attenzione sulla persona defunta ci permette di lavorare con la nostra sofferenza.

Il dispiacere per una perdita non se ne va in fretta; capiteranno momenti in cui la persona cara vi tornerà in mente all'improvviso, facendovi magari scoppiare a piangere al supermercato, perché siate passati accanto ai suoi biscotti preferiti. E' una cosa buona riconoscere il nostro dolore, ma non restateci intrappolati. Rivolgiamo i nostri pensieri alla persona cara e auguriamoci che, ovunque essa si trovi, stia bene e che possa rinascere e praticare gli insegnamenti buddhisti.

Amo moltissimo il mio cane e spero che un giorno possa rinascere come essere umano. C'è qualche cosa che posso fare per aiutarlo in tal senso?
Innanzitutto è utile fare le pratiche ad alta voce, in modo che il nostro amico a quattro zampe possa sentire. Recitate i nomi dei Buddha quando date loro da mangiare; anche se non capiranno, ciò lascerà dei semi e delle impronte positive nella loro mente che in futuro potranno essere d'aiuto. La gente spesso parla ai propri animali e anche se questi non possono comprendere il linguaggio umano, tuttavia riconoscono l'affetto

e la gentilezza del tono della voce. Allora, anziché rivolgere al vostro cane o al vostro gatto parole tutto sommato inutili, parlate loro di Dharma.

Uno dei più grandi saggi indiani del passato visse in una grotta, dove recitava l'Abhidharma per tutto il giorno. Un piccione, appollaiato all'esterno, udì l'intera scrittura: rinacque come essere umano, divenne discepolo di quel saggio e senza particolare sforzo diventò un erudito di Abhidharma.
Ecco come aiutare i vostri amici animali; e con lo stesso metodo potete anche alleviare il pianto dei bambini molto piccoli. Un papà mi ha raccontato che l'unico modo per calmare la sua bimba appena nata era recitare i mantra. In più, la recitazione ha un effetto positivo anche su di voi e sulla vostra energia.

Come si affronta l'ansia che si prova quando si devono prendere decisioni importanti?
Spesso questo genere di ansia sorge perché il nostro punto di vista è "come posso ottenere il massimo beneficio per me? quali fra queste 15 opzioni sarà la più gradevole e allevierà un po' la mia sofferenza?". Questo modo di pensare rende la nostra mente ristretta, dal momento che non possiamo conoscere il futuro: "forse questo mi renderà felice, forse quest'altro mi renderà più felice. non so che cosa scegliere. sono confusa e non saper decidere mi mette in ansia".
Altre volte diventiamo ansiosi perché pensiamo che ci sia una decisione giusta, ma non sappiamo quale sia. Anche in questo caso, ragioniamo da una prospettiva ristretta perché il modo in cui il karma si manifesta è decisamente complesso e il futuro ignoto, perché non è ancora accaduto. Meglio lasciar perdere questo tipo di approccio ed essere invece consapevoli e gentili, qualunque sia la situazione che dovremo affrontare.
Quando devo prendere una decisione, cerco sempre di usare come criterio-guida l'etica e chiedermi se esiste il rischio di comportarmi in un modo non etico, di far emergere le mie qualità negative, creando karma

negativo, o se esiste invece un modo di agire costruttivo, che incrementi le mie qualità positive. L'etica è il mio criterio per prendere decisioni.
Un altro modo è considerare il beneficio che una decisione può produrre per gli altri: a lungo termine quale scelta sarà maggiormente di beneficio per il prossimo? Anche questo tipo di approccio rende la mia mente più rilassata e mi fa capire quale opzione alla fine mi renderà più felice.

Come si gestisce l'ansia che sorge dall'incertezza sul futuro?
Tutti proviamo questo tipo di emozione perché il futuro è incerto per chiunque. Le cose non sono fisse e stabili, prevedibili e certe. Questa è la natura del samsara, dell'esistenza ciclica. Uno degli svantaggi dell'esistenza ciclica è appunto ciò che il Buddha ha chiamato l'incertezza, l'insicurezza. Dal momento che la nostra mente è sotto l'influenza dell'ignoranza, della rabbia e dell'attaccamento soffriamo per la nostra incapacità di avere il controllo su ciò che ci capita. Possiamo cercare di influenzare il mondo che ci circonda, ma non controllarlo. Non possiamo renderlo come vorremmo noi.

Il primo passo dunque è riconoscere che l'incertezza fa parte della natura delle cose. Nessuno di noi, esseri ordinari, è in grado di conoscere il futuro. Comprendere questa realtà ha due effetti: fa crescere in noi una grande determinazione a liberarci dal ciclo delle esistenze condizionate e a sviluppare quella saggezza che conosce la vera natura delle cose, eliminando così ignoranza, rabbia e attaccamento. Secondariamente, impariamo ad accettare il cambiamento come parte integrante della nostra vita. Quando tutto è indeterminato e incerto mi dico che è esattamente ciò che il Buddha ha insegnato: l'impermanenza. Questa è la natura della vita e se la accetto ci sarà meno spazio all'ansia, per il vano tentativo di avere tutto sotto controllo.
Dobbiamo rilassarci di fronte all'evidenza che nulla è controllabile e che questa è una condizione universale.

Allora, potremo prendere rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha e rivolgere i nostri cuori verso la guida spirituale che i Tre Gioielli ci fornisce per eliminare l'ansia.

Se tutto è impermanente, ha senso avere degli obiettivi nella vita?
Sebbene ogni cosa sia impermanente e transitoria, dobbiamo comunque avere degli obiettivi e una visione, oltre alla flessibilità che ci permette di affrontare il fatto che non sempre le cose andranno come avremmo voluto. In altre parole la nostra visione dovrebbe essere quella di incanalare le nostre energie verso un obiettivo, ma con flessibilità perché potrebbero manifestarsi altri fattori che in questo momento non possiamo prevedere. Le circostanze possono cambiare, a volte persino in meglio! Cercate di non avere un'idea rigida, ma di lasciarvi aperte tutte le porte.

E' stato detto che dobbiamo prenderci cura di noi stessi per poterci prendere cura degli altri, ma il Buddha dice anche che dobbiamo avere a cuore più il benessere degli altri che il nostro. Come si conciliano queste due affermazioni?
Dobbiamo prenderci cura di noi in modo salutare, non in maniera schizofrenica ed egoistica. Il Buddhismo non dice che dobbiamo ignorare noi stessi, tant'è vero che ci insegna ad essere più consapevoli anche con noi stessi, ma non in modo ansioso ed egocentrico. E' salutare interrogarsi sui propri sentimenti ed emozioni, su che cosa ci rende felici e su quali sono le vere cause della nostra sofferenza. Indagando su questi temi, comprenderemo meglio noi stessi e avremo una mente più chiara e un cuore più aperto. Questo è il modo giusto di prendersi cura di sé. Continuare a pensare solo "io, io, io" non ci renderà più felici, ma semplicemente più confusi.
Uno degli aspetti principali del sentiero è sviluppare la determinazione di essere liberi dall'esistenza ciclica: rinunciamo alla sofferenza e alle sue cause e diamo una direzione positiva alla nostra esistenza. Sebbene

questo aspetto sia spesso chiamato “rinuncia”, di fatto significa avere finalmente compassione verso se stessi, desiderare sinceramente la propria felicità e l’affrancamento dalla sofferenza, raggiungere il nirvana.
Quando si segue il sentiero del Bodhisattva, poi, ci si impegna per il beneficio di tutti gli esseri senzienti, tra i quali ci siamo ovviamente anche noi.

Talvolta, nel Buddhismo, dedichiamo molto tempo ai concetti, alle teorie, si tende a intellettualizzare. Come si ritorna con i piedi per terra?
E’ vero, ogni tanto ci perdiamo e per contrastare questa tendenza la meditazione quotidiana è di grande aiuto perché è proprio quando meditiamo che ci rendiamo conto di venire catturati da questa tendenza. E’ altrettanto importante avere una buona relazione con il proprio maestro spirituale, che vi aiuterà a rendervi conto di quando la vostra mente viene distratta o tende a divagare.
Quando leggiamo i libri buddhisti, non dobbiamo farlo velocemente, alla ricerca di qualche informazione e conoscenza in più sul Dharma. Dovremmo leggerli poco alla volta, riflettere su ciò che abbiamo letto e metterlo in pratica nella nostra vita. Solo allora potremmo leggerne ancora un po’ e meditarne il contenuto. E’ in questo modo che il Dharma diventa significativo nella nostra vita.

Ho un figlio adolescente che arriva a casa sempre in ritardo. So che è qualcosa fuori dal mio controllo, ma da genitore come faccio a non sentirmi responsabile per il suo comportamento irresponsabile?
Da genitore, ti sei presa cura di tuo figlio fin dal primo istante, da quando non era in grado di fare nulla ed era completamente dipendente da te. All’epoca, eri responsabile di ogni aspetto della sua vita. Ma quando i figli crescono, insieme all’indipendenza devono farsi carico anche delle proprie responsabilità. Dunque non sei più tu la responsabile di ogni aspetto della sua vita. Lasciare che le cose vadano in questo modo è una delle sfide più grandi dell’essere genitori.

Un genitore vuole solo la felicità per il proprio figlio e per questo gli insegna ad affrontare le diverse circostanze della vita, ma non può stargli accanto per sempre, per proteggerlo da qualsiasi sofferenza. Volete forse seguire il vostri figli adolescenti 24 ore su 24? Anche i nostri genitori desideravano la nostra felicità, ma a un certo punto hanno dovuto lasciarci vivere la nostra vita. Ci hanno insegnato tutto quello che potevano e, nonostante tutti gli errori che abbiamo commesso, siamo riusciti a sopravvivere. Abbiamo affrontato i nostri sbagli, imparato da essi e siamo andati avanti. E questo capiterà anche ai vostri figli.

E' difficile guardare qualcuno che amate - un figlio, il partner, un genitore, un amico - sbagliare; a volte non c'è nulla che possiamo fare per impedirlo. Dobbiamo solo continuare ad essere presenti e pronti ad aiutarli ad imparare dai loro errori.
Parlate con i vostri figli degli argomenti che li appassionano, indipendentemente dal fatto che siano anche i vostri. Non chiedete loro soltanto di prendere buoni voti a scuola e di tenere la stanza in ordine. Lasciate sempre aperta la porta della comunicazione.

Qual è il punto di vista buddhista sull'aborto e sulle gravidanze precoci?
Nella società americana, c'è grande dibattito tra coloro che sono favorevoli alla libertà di scelta e coloro che sono favorevoli alla vita. Tutti pensano di essere dalla parte del giusto, di occuparsi per davvero del prossimo. Si attaccano a vicenda e cercano di prevaricare gli uni le posizioni degli altri. In tutto questo io non riesco a vedere una grande compassione o un sincero senso di preoccupazione per gli altri, anzi, mi sembrano tutti perennemente preda della rabbia. E neppure vedo una particolare compassione, e questo è davvero triste, per le gravidanze indesiderate e per tutte le persone che ne sono coinvolte: la ragazza, il padre del bambino e l'intera comunità. E' una situazione difficile per tutti e dunque, anziché assumere un atteggiamento giudicante, dobbiamo parlare ed agire con compassione.

Da un punto di vista strettamente buddhista, la vita inizia nel momento del concepimento; di conseguenza un aborto significa togliere una vita. Ma condannare le donne che abortiscono non è di beneficio per nessuno. E' necessario offrire ai genitori, o almeno alla madre, tutto il sostegno e la comprensione di cui siamo capaci di fronte a una gravidanza indesiderata, perché in questo modo ci saranno maggiori probabilità che il bambino nasca e sia dato in adozione. Se, come società, riuscissimo a dare sostegno anziché giudicare, allora sì avremo salvato la vita di quel bambino. E lo dico perché questo è un argomento che mi tocca da vicino. La mia sorella minore è stata adottata appena nata, era il frutto di una gravidanza non voluta, ma la sua madre biologica, anziché abortire, ha portato a termine la gravidanza e grazie a lei io ho una sorella che amo immensamente. Sono molto grata per la sua scelta.

La vera questione non sono tanto le gravidanze indesiderate, quanto le adolescenti sessualmente attive a cui non viene ancora insegnato come vivere la propria sessualità in modo responsabile. Innanzitutto gli adulti devono essere l'esempio di ciò che significa "sessualità responsabile": genitori fedeli l'uno all'altra e che non hanno relazioni extraconiugali. Secondariamente, i genitori devono parlare di sesso e di controllo delle nascite con i loro figli o, se l'argomento li mette troppo a disagio, chiedere ad altri adulti di farlo al loro posto. Se i genitori si limitano a vietare ai figli i rapporti sessuali e chiudono qualsiasi comunicazione sull'argomento, dove andranno a cercare informazioni i ragazzi? Sui giornali, alla TV, ascoltando le storie che si raccontano tra amici? I genitori hanno il dovere di dare informazioni precise e non fare tanto i timidi.
Un altro fattore che favorisce la sessualità responsabile negli adolescenti è un'atmosfera di amore e accettazione in famiglia. Se i ragazzi non si sentono amati e accettati dai propri genitori, il sesso può diventare una via di fuga per sentirsi apprezzati e desiderati almeno da qualcun altro. Dal punto di vista emotivo, i ragazzi stanno soltanto cercando affetto e

intimità, in una fase della vita in cui gli ormoni cominciano a farsi sentire e il desiderio sessuale cresce. Se le persone creassero un ambiente più amorevole all'interno delle famiglie, se i genitori parlassero e trascorressero più tempo con i figli invece di semplicemente dire loro cosa non devono fare, i ragazzi si sentirebbero sostenuti e legati alla propria famiglia e non avrebbero un bisogno emotivo così forte da farli diventare sessualmente attivi troppo presto.

Che cosa avviene all'anima di un bambino abortito?

Nel buddhismo usiamo il termine "mente" anziché "anima" perché il secondo definisce un'entità permanente, mentre "mente" o continuum mentale si riferiscono alla continuità della coscienza che proviene dalle esistenze precedenti e prosegue nelle vite future.

Dal punto di vista buddhista, siamo già morti un numero incalcolabile di volte e altrettante siamo rinati. La morte per aborto è come qualsiasi altro tipo di morte nel senso che il continuum mentale della persona proseguirà verso un'altra rinascita. Tuttavia, a causa delle tecniche usate per effettuare gli aborti, la morte del bambino è repentina e brutale e morire in modo violento è molto diverso dal morire in pace.

Esistono differenti pratiche spirituali che possono essere fatte per un bambino che è stato abortito o che è nato morto, così come per le persone che muoiono a causa di incidenti, vecchiaia e malattia. Trasformando la nostra mente attraverso queste pratiche, creiamo un potenziale positivo che possiamo dedicare alla rinascita fortunata di chi è morto, ovvero ottenere di nuovo questa preziosa rinascita umana, con tutte le condizioni favorevoli alla pratica del Dharma; oppure la rinascita in una Terra Pura.

Se una donna ha subito un aborto, è utile che faccia delle pratiche di purificazione per eliminare dal suo continuum mentale le impronte negative che ha creato. Attraverso la generazione delle quattro forze opponenti che purificano il karma negativo, è possibile non sperimentare i risultati infelici dell'aver tolto una vita. Le quattro forze opponenti sono:

il pentimento per l'azione compiuta; il rifugio nei Tre Gioielli e la generazione di bodhicitta; l'impegno a non commettere mai più quell'azione; cercare di rimediare a quanto compiuto. Facendo con grande sincerità questa pratica, possiamo neutralizzare tutto il karma negativo che abbiamo creato.

Qual è il punto di vista buddhista sull'eutanasia e sul suicidio assistito?
Questa domanda tocca un tema molto delicato e difficile. Il Buddha è stato molto chiaro riguardo al non togliere la vita, anche nel caso in cui sia l'altra persona a desiderare di non vivere più. Credo sia davvero triste quando qualcuno arriva al punto di voler soltanto di morire e non vede più alcun valore nella propria vita. La vita umana è preziosa, anche quando il corpo non funziona più come dovrebbe. Dobbiamo aiutare le persone a comprendere che la loro vita ha uno scopo e un senso anche quando sono malati terminali.

La pratica del Dharma è particolarmente importante quando siamo malati. Non solo allevia lo stress mentale provocato dalla malattia, ma attenua la sofferenza fisica. Inoltre, dal momento che la pratica del Dharma avviene a livello mentale, possiamo farla indipendentemente dalle condizioni in cui si trova il nostro corpo. Quando spieghiamo questi concetti a coloro che sono ammalati, spesso essi smettono di sentirsi così soli e abbandonati. Comprendere il karma fa capire loro l'importanza di lasciare impronte positive nel loro continuum mentale, anche da malati, perché esse saranno d'aiuto in punto di morte e li preparerà per la prossima rinascita. Per questo è bene recitare i nomi del Buddha, leggere le scritture, parlare di Dharma o meditare in presenza di persone malate o morenti.
Staccare la spina da una macchina che tiene in vita un essere umano è una questione differente dal non attaccare una persona a una macchina che la mantenga forzatamente in vita. Staccare la spina significa compartecipare attivamente o facilitare la morte, mentre non attaccare

una persona a una macchina significa lasciare semplicemente che la natura faccia il suo corso e non violare il precetto di non togliere la vita.
Molte persone preferirebbero evitare le macchine che tengono in vita, se dovessero essere gravemente ferite o rese incapaci dalla malattia. Se siete tra queste, è importante che lo scriviate e ne informiate i vostri familiari in modo che conoscano e facciano rispettare le vostre scelte, qualora si rendesse necessario.
Tutti abbiamo la tendenza a pensare che non moriremo presto, che avremo tutto il tempo che ci occorre anche per scrivere le nostre ultime volontà. La realtà però è che non sappiamo quanto a lungo vivremo.
Io ho già fatto il testamento, indicando non solo la mia volontà riguardo ai trattamenti sanitari che voglio o non voglio ricevere in caso di malattia grave o incidente, ma anche quali sono quali pratiche spirituali da fare e da chi desidero essere accompagnata spiritualmente nel processo di morte. In questo modo, se sarò incapace di esprimermi, gli altri sapranno comunque che cosa fare.

I buddhisti devono essere strettamente vegetariani?
Non c'è una regola ferrea, poiché le persone praticano in modi differenti e a livelli differenti. Credo tuttavia che essere vegetariani sia di grande aiuto: salva la vita di molti animali ed è utile alla vostra salute. Non credo però ci debbano essere forzature né che si debba imporre il proprio punto di vista agli altri.

Che cos'è L'Illuminazione e in che modo differisce dal paradiso dei cristiani?
Da un punto di vista buddhista, essere nati in un reame celestiale, o paradiso, semplicemente ci risparmia per un po' di tempo la sofferenza. Per i cristiani il paradiso è eterno, per i buddhisti solo temporaneo.
Quando il karma che ha permesso la rinascita in un reame celestiale si è consumato, la persona lo deve lasciare per rinascere di nuovo da un'altra parte. Ecco perché il paradiso non è l'obiettivo finale dei buddhisti.

Il buddhismo parla di due obiettivi ultimi: la liberazione e l'Illuminazione. Si tratta, in entrambi i casi, di stati mentali, non di luoghi.
La liberazione, o nirvana, è lo stato che si raggiunge quando si sono eliminate tutte le oscurazioni mentali, i loro semi e le impronte karmiche che causano le rinascite incontrollate nell'esistenza ciclica. Raggiunto il nirvana si diventa degli Arhat.
Per ottenere l'Illuminazione, e diventare un Buddha, si fa un ulteriore passo avanti: si genera *bodhicitta*, ovvero l'intenzione altruistica di diventare un Buddha per il beneficio di tutti gli esseri senzienti e nel modo più efficace. Con questa motivazione, ci si impegna nelle pratiche che eliminano anche le impronte più sottili nel nostro continuum mentale, oltre alle oscurazioni citate precedentemente.
L'Illuminazione ha due qualità fondamentali: la perfetta purificazione di tutte le contaminazioni, il che significa, per esempio, che non proveremo mai più la rabbia e non perché nessuno cercherà più di farci del male, ma perché la rabbia e i suoi semi saranno stati completamente e definitivamente purificati dal nostro continuum mentale. Gli esseri illuminati non provano attaccamento e non sono ossessionati dal corpo, dagli averi o dalle persone care; non provano più gelosia o orgoglio, non pensano o agiscono in modo egoistico ed egocentrico perché tutte queste oscurazioni sono state eliminate.
La seconda qualità dell'Illuminazione è che tutte le buone qualità sono state sviluppate completamente. Attualmente, noi possediamo una certa quantità di amore e compassione, ma quando si diventa un Buddha queste qualità raggiungeranno il massimo del loro potenziale; sorgeranno spontaneamente, senza alcuno sforzo e in ogni istante, così come la generosità, la disciplina etica, la pazienza, lo sforzo gioioso, la concentrazione e la saggezza. Oggi per essere gentili a volte dobbiamo metterci dell'impegno, ma quando l'addestramento della nostra mente sarà compiuto e avremo completato il sentiero, la gentilezza sorgerà in noi automaticamente. In più, un Buddha possiede la capacità di manifestarsi in qualsiasi modo o forma desideri per poter essere d'aiuto

agli esseri senzienti. Tutte queste qualità permettono a un Buddha di aiutare il prossimo in maniera efficace e completa.
In altre parole, saremo capaci di sviluppare in noi tutte quelle qualità che tanto ammiriamo. E una volta illuminati, tutte queste qualità non svaniranno più.

E ora dedichiamo tutto il potenziale positivo che abbiamo fino ad ora creato affinché ogni essere senziente possa raggiungere presto l'Illuminazione, sviluppare amore e compassione, gentilezza ed equanimità. Dedichiamo i meriti anche affinché tutti gli esseri possano vivere pacificamente, non solo tra di loro, ma anche nel loro cuore.

DEDICHE

Attraverso il merito creato dalla preparazione, lettura, riflessione e condivisione di questo libro, possano tutti gli insegnanti del Dharma avere una vita lunga e in salute; possa il Dharma propagarsi all'infinito e tutti gli esseri senzienti raggiungere rapidamente l'Illuminazione.

In qualunque regno, paese o luogo questo libro venga a trovarsi, possano non esserci guerra, siccità, carestia, malattie, violenza, disarmonia o infelicità, ma solo grande prosperità; possa tutto ciò che è necessario essere facilmente ottenuto; possano tutti gli esseri venire guidati solo da insegnanti di Dharma perfettamente qualificati, godere della felicità del Dharma, avere amore e compassione per tutti gli esseri senzienti ed essere solo di beneficio e mai danneggiarsi l'un l'altro.

I meriti della produzione di insegnamenti buddhisti e di immagini del Buddha

1. I debiti karmici leggeri si dissolveranno, mentre quelli pesanti si alleggeriranno.
2. Si sarà protetti dai deva e dai disastri, naturali e prodotti dall'uomo.
3. Si sarà sempre liberi dalla sofferenza dell'odio e della vendetta.
4. Si sarà immuni dagli yaka, dagli spiriti maligni e dalle fiere.
5. La mente sarà in pace, libera da danni e incubi.
6. La carnagione sarà radiosa.
7. Si sarà ricolmi di energia positiva.
8. Chi pratica il Dharma con tutto il cuore avrà adeguate risorse per vivere.
9. La sua famiglia sarà armoniosa e benedetta da fortuna e saggezza.
10. Chi mette in pratica ciò che predica sarà rispettato e amato da tutti.
11. Chi è ottuso otterrà saggezza.
12. Chi è malato otterrà salute.
13. Chi è povero otterrà ricchezza.
14. Si sarà liberi dalla rinascita nei reami inferiori.
15. Si sarà in grado di aiutare gli altri a sviluppare la saggezza e si otterranno grandi meriti nel farlo.
16. Si sarà sempre in grado di imparare il Dharma, finché la propria saggezza e le proprie realizzazioni spirituali non saranno pienamente sviluppate e si raggiungerà l'Illuminazione.

COME TRATTARE GLI INSEGNAMENTI DI DHARMA

Il Buddhadharma è la vera fonte di felicità per tutti gli esseri senzienti.
Libri come quello che hai appena letto ti mostrano come mettere in pratica gli insegnamenti e integrarli nella tua vita, in modo da ottenere la felicità duratura che cerchi. Pertanto, tutto ciò che contiene insegnamenti Dharma, o i nomi dei tuoi insegnanti, è più prezioso di qualsiasi altro oggetto materiale e dovrebbe essere trattato con grande rispetto e cura.

Per evitare di creare il karma negativo che ti impedirebbe di incontrare il Dharma ancora una volta nelle vite future, per favore non mettere i libri (o altri oggetti sacri) sul pavimento o al di sotto di altre cose; non passarci sopra o sederti sopra di essi e non usarli per scopi banali, come puntellare un tavolo che dondola.
I testi devono essere tenuti in un luogo pulito e in alto, separati dagli scritti mondani, e avvolti in un drappo quando vengono portati in giro. Queste sono solo alcune indicazioni.

Se doveste aver bisogno di liberarvi dei materiali di Dharma, non dovreste gettarli nella spazzatura, ma dovreste bruciarli secondo queste istruzioni: mai insieme ad altri rifiuti e mentre bruciano recitate il mantra OM AH HUM. Man mano che il fumo sale, immaginate che esso pervada tutto lo spazio, portando l'essenza del Dharma a tutti gli esseri senzienti nei sei reami del samsara, purificando le loro menti, alleviando le loro sofferenze e offrendo loro tutta la felicità, fino all'Illuminazione. Alcuni potrebbero trovare questa pratica un po' insolita, ma è illustrata secondo la tradizione. Grazie mille.