

FELICITA' E SOFFERENZA L'approccio buddhista

Un tema di importanza cruciale nella nostra vita... ne abbiamo parlato il 16 febbraio 2018 con Lama Tsering, monaco della tradizione buddhista tibetana.

Lama Tsering, amico di lunga data, vive in Ladakh, una regione indiana di popolazione, cultura e religione tibetana.

Ha aperto l'incontro recitando una mantra di benedizione... come sempre ascoltare questi suoni profondi, che sembrano arrivare da un'altra dimensione, è un'esperienza da brivido...



Ringrazio di cuore Lama Tsering per essere stato con noi e per averci donato questi insegnamenti e Claudia, Sabina e Maurizio per aver messo a disposizione i loro appunti al fine di condividere l'esperienza con chi non ha potuto essere presente all'incontro. Spero che questi appunti possano essere d'ispirazione per il tuo cammino ☺

Daniela

Tutti gli esseri senzienti, pur aspirando alla felicità, soffrono.

Tra tutti gli esseri senzienti l'uomo è l'unico ad avere potenzialmente la capacità di ridurre, fino ad eliminare, la propria sofferenza. La vita in forma umana è dunque un dono prezioso, è importante non sprecarla. Purtroppo l'essere umano è spesso ignorante circa gli strumenti e le tecniche necessarie per superare la sofferenza.

Come fare per ridurre la sofferenza e aumentare la felicità?

Occorre sviluppare la mente del Bodhicitta¹, cioè sviluppare buoni pensieri e fare buone azioni per la felicità di tutti gli esseri senzienti.

Per far questo occorre praticare le sei perfezioni (pāramitā):

Dāna: generosità, disponibilità

E' la porta d'ingresso alla felicità. Non si tratta solo di generosità materiale, ma anche il donare insegnamenti, pensieri positivi, sorrisi...

Śīla: virtù, moralità, condotta appropriata

Fare il più possibile azioni positive per sviluppare il nostro potenziale umano, con riferimento ai tre ambiti/porte: **corpo** (evitare l'alcol e la promiscuità sessuale, non uccidere, non rubare, curare l'alimentazione e l'igiene...), **parola** (no menzogne, parolacce, espressioni maleducate e non gentili), **mente** (porta principale, che influisce anche sul corpo e sulla parola. Capacità di riconoscere e saper gestire le emozioni che sono le principali cause dell'azione negativa; fondamentale importanza in tal senso della meditazione analitica).

Kṣanti: pazienza, tolleranza, sopportazione, accettazione

Per vivere bene dobbiamo essere tolleranti e per farlo dobbiamo coltivare la nostra stessa mente. Non dobbiamo lamentarci degli altri ma addestrare la nostra mente a vivere nella società guardando innanzitutto ai nostri comportamenti e non solo quelli degli altri.

¹ Il termine bodhicitta (sanscrito, "Mente di illuminazione" o "Mente del Risveglio") è proprio del Buddhismo Mahāyāna dove indica l'intenzione del bodhisattva di conseguire l'illuminazione per la salvezza di tutti gli esseri senzienti. La bodhicitta è l'amore illimitato verso tutti gli esseri e il profondo desiderio di liberarli dalla sofferenza del samsara. Il bodhisattva (grande essere) mette sempre al primo posto il prossimo non guardando se è suo amico o suo nemico. Fa parte del secondo aspetto del sentiero dopo la "rinuncia" ovvero la grande determinazione a uscire dalla sofferenza e la "vacuità" ossia il vuoto di esistenza separata dei fenomeni.

Il Lama ci ha portato un esempio illuminante dicendo che la tolleranza è metterci delle scarpe spesse su un terreno spinoso. Essendo tolleranti potremo resistere a tutte le spine che incontreremo sul terreno della nostra vita e riusciremo ad approcciare ogni tipo di persona.

Virya: energia, diligenza, vigore, sforzo

Ci permette di perseverare nella pratica, lunga e paziente, di controllo delle emozioni negative e di generazione di pensieri positivi.

Dhyāna: concentrazione, contemplazione

La meditazione è lo strumento principale per raggiungere la pace e con essa l'appagamento e la felicità. **Esistono diversi tipi di meditazione, come quella concentrativa** (è la più adatta ai principianti in quanto aiuta a stabilizzare e armonizzare la mente attraverso la concentrazione: nel buddhismo mahayana attraverso la visualizzazione dei Bodhisattva, in quello theravada attraverso la concentrazione del respiro alla base delle narici) **e quella analitica** (in cui osservo le emozioni, cosa succede nella mente, mi faccio delle domande... quando c'è grande sofferenza mentale dobbiamo applicare questa meditazione. Tramite questa meditazione ci rendiamo conto che soffrendo non risolviamo il problema, ciò che è passato è passato, bisogna essere nel presente, per il futuro ci sono tante soluzioni).

Prajñā: saggezza

Permette di capire ciò che è buono e ciò che non lo è.

Altri spunti per alleviare la sofferenza e incrementare la felicità:

- Meditare sull'impermanenza per ridurre l'attaccamento alle cose e alle persone, oltre che per accettare il fenomeno naturale della morte. Pensare alla morte per non essere troppo attaccati alla vita, prepararsi e non soffrire troppo quando la incontreremo. Siamo di passaggio, tra cent'anni tutte le persone di oggi non ci saranno più!
- Generare pensieri positivi, avere una mente altruistica, compassione e amorevole.
- Stare nel presente. Il passato è passato. Per il futuro ci sono tante soluzioni!
- Non essere attaccati alle cose. La cosa che ci dà piacere ci dà anche sofferenza in termini di dipendenza e paura di perderla.
- Essere consapevoli dell'interdipendenza. Siamo tutti legati tra noi, interdipendenti.
- Stare nella via di mezzo.
- Essere meno centrati su se stessi... io, mio... e pensare invece "noi". Ridurre l'ego.
- Pensare alla situazione di sofferenza in cui si trovano le altre persone, in tutto il mondo.



Il gruppo Maitri durante il viaggio in Ladakh svoltosi nell'agosto 2017. Accompagnati da Lama Tsering abbiamo avuto modo di conoscere da vicino la cultura, la religione e le persone del Ladakh.

SUTTA NIPATA 1.8
Karaniya Metta Sutta
L'amore universale

Questo dovrebbe fare chi pratica il bene
e conosce il sentiero della pace:
essere abile e retto,
chiaro nel parlare,
gentile e non vanitoso,
contento e facilmente appagato;
non oppresso da impegni e di modi frugali,
calmo e discreto, non altero o esigente;
incapace di fare
ciò che il saggio poi disapprova.
Che tutti gli esseri
vivano felici e sicuri:
tutti, chiunque essi siano,
deboli o forti,
grandi o possenti,
alti, medi o bassi,
visibili e non visibili,
vicini e lontani,
nati o non nati.
Che tutti gli esseri vivano felici!
Che nessuno inganni l'altro,
né lo disprezzi
né, con odio o ira,
desideri il suo male:
Come una madre
protegge con la sua vita
suo figlio, il suo unico figlio
così, con cuore aperto,
si abbia cura di ogni essere,
irradiando amore
sull'universo intero;
in alto verso il cielo,
in basso verso gli abissi,
in ogni luogo, senza limitazioni,
liberi da odio e rancore. Fermi o camminando,
seduti o distesi,
esenti da torpore,
sostenendo la pratica di Metta;
questa è la sublime dimora.
Il puro di cuore,
non legato ad opinioni,
dotato di chiara visione,
liberato da brame sensuali,
non tornerà a nascere in questo mondo.