



GATSAL INSEGNAMENTO



Cercare Rifugio di Jetsunma Tenzin Palmo

... C'è un livello mentale, di coscienza,
che non è dualistico, che non è concettuale,
che per definizione propria, va oltre il pensiero.
Non lo si può pensare, né concettualizzare
ma può essere realizzato.

Se pensiamo al cammino buddhista come a un tempio, allora per accedervi dobbiamo attraversare il portone frontale. Questa porta d'accesso è l'impegno del prendere Rifugio. Prendere Rifugio significa che stiamo fuggendo da qualcosa. Da cosa stiamo scappando? Al giorno d'oggi, il mondo è pieno di rifugiati. Rifugiati che cercano rifugio. Fuggono da guerre, nemici e disastri naturali che hanno colpito i paesi da cui provengono; verso luoghi dove sperano di trovare salvezza e protezione. Nello stesso modo, nel Buddhismo, siamo tutti rifugiati. Cerchiamo di scappare, in certo senso, dai problemi, conflitti e difficoltà di questo nostro giro di nascita e morte. In modo particolare, fuggiamo dai conflitti creati dalle nostre menti indomite e indisciplinate, dai veleni della nostra delusione, avidità, ostilità, orgoglio e gelosia che sono la causa di così tanta confusione in noi stessi e nei confronti degli altri. Siamo in fuga dai problemi causati dal non ottenere ciò che vogliamo e di ottenere ciò che non vogliamo – vecchiaia, malattia, morte. Ci sono così tanti problemi in questo mondo.

Dove possiamo trovare rifugio? Possiamo trovare rifugio solo nella verità assoluta. E' l'unica cosa certa. Tutto ciò che è relativo non potrà mai essere un vero rifugio. Nella tradizione Buddhista, il Buddha, i suoi Insegnamenti e la Comunità di coloro che hanno compreso questi insegnamenti sono considerati un rifugio. Il Buddha era un principe nell'India del nord di 2500 anni fa, che possedeva tutto ciò che desiderava. Aveva tre palazzi per le tre stagioni dell'anno, genitori che l'adoravano, una moglie bellissima, perfino un figlio. Aveva tutto. Ma durante una delle sue uscite da palazzo, assistette allo spettacolo di un uomo malato, di un vecchio e per finire di un cadavere. Questa vista gli fu di grande rivelazione perché per tutta la sua vita d'indulgenza, queste cose gli erano sempre state nascoste. Probabilmente queste cose non gli furono nascoste fisicamente ma egli non le aveva mai prese in considerazione.

Quando siamo giovani, non pensiamo alla malattia, alla vecchiaia e alla morte. Sono cose che succedono a quei vecchietti altrove. Non pensiamo che queste cose succederanno inevitabilmente anche a noi. C'è la malattia. Non sono solo gli anziani che vengono colpiti da malattie terribili, ci sono anche molti giovani che si ammalano gravemente. E anche se riusciamo a vivere a lungo, a non ammalarci o se ci ammaliamo ma restiamo in vita, diventeremo comunque vecchi e decrepiti.

Il Buddha disse che l'unica certezza nella vita è la morte. E' vero – non importa la nostra età. Sono certo che tutti noi abbiamo avuto amici molto giovani che hanno avuto un incidente stradale o un altro tipo di incidente o si sono ammalati gravemente e sono morti in giovane età. Chi si sarebbe aspettato che morissero? Ma noi non ne siamo a conoscenza. Oggi siamo qui e domani non ci siamo più. Non possiamo pensare “vivrò per settant'anni e poi morirò”. Chi lo sa quando moriremo? Nessuno lo sa. Solamente perché siamo giovani e in salute oggi, non significa che domani non saremo morti. Non lo sappiamo; nessuno di noi lo sa.

Il Buddha vide tutto questo e vide quanta sofferenza c'era nel mondo perché le persone vogliono cose ma non ottengono ciò che vogliono; al contrario, spesso ottengono ciò che non vogliono. E così, sono infelici. Ed egli pensò “qual è la causa di ciò?” allora se ne andò – lasciò il suo palazzo, lasciò la sua famiglia, lasciò tutto – e vagò per l'India come un mendicante, come un santone. Era in cerca della verità delle cause della sofferenza e come superarle. Dopo sei anni di vari tipi di pratica, sperimentò un totale risveglio della sua mente sotto il Bodhi tree in Bihar nell'India del nord. La sua mente si aprì completamente e ritornò indietro a eoni ed eoni di tempo. Ciò che accadde fu che gli realizzò il suo potenziale umano – un potenziale che possediamo noi tutti ma che ci è normalmente sconosciuto. Non è che fosse un Dio; semplicemente come essere umano, la sua mente aveva raggiunto il suo massimo potenziale. Si dice che noi utilizziamo qualcosa come l'8% del nostro cervello. Cos'è del restante 92%? Forse conserva tutte le sue registrazioni. C'è un racconto nei Sutra che dice che il Buddha si trovava nella giungla quando raccolse una manciata di foglie e chiese ai suoi discepoli: “Quali sono di più, le foglie nella giungla o le foglie nella mia mano?” Ovviamente essi risposero “Le foglie nella tua mano sono talmente poche. Le foglie nella giungla sono infinite”. E il Buddha disse, “Bene ciò è quanto so se paragonato a quanto vi sto effettivamente dicendo. Ciò che vi sto insegnando è come le foglie nella mia mano, quello che ho realizzato è come le foglie nella foresta.” Ma egli aggiunse “Ciò che vi sto insegnando è sufficiente affinché riusciate a liberarvi. E' tutto ciò che avete bisogno di sapere”. Allora, qualcuno che possiede una mente totalmente liberata e onnisciente degno di Rifugio, perché ha intrapreso con estrema chiarezza il sentiero.

..Il Buddha disse “Quali sono di più, le foglie nella giungla o le foglie nella mia mano?”

... ciò è quanto so se paragonato a quanto vi sto effettivamente dicendo.

Ciò che vi sto insegnando è come le foglie nella mia mano, quello che ho realizzato è come le foglie nella foresta.” Ma egli aggiunse “Ciò che vi sto insegnando è sufficiente affinché riusciate a liberarvi. E' tutto ciò che avete bisogno di sapere”. ...

La seconda ragione è che la parola Buddha, che significa “essere risvegliato”, è saggezza, la compassione e la purezza assoluta. Cerchiamo rifugio in ciò. Cerchiamo rifugio nel nostro potenziale interiore di Buddhicità. Noi tutti possediamo quella che si chiama la Natura del Buddha. Questo significa che noi tutti possediamo in noi stessi la saggezza, la compassione e la purezza assoluta. Ma è nascosta. E' tuttavia questa che ci connette a tutti gli esseri – non solo esseri umani ma animali, insetti e ogni essere senziente. Ogni cosa che ha coscienza ha questo potenziale. Si può impiegare parecchio tempo per scoprirlo o può succedere in un momento ma è lì presente. Quindi, cerchiamo rifugio in quella nostra interiorità, nella nostra natura innata.

Quando cerchiamo rifugio nel Dharma, prima di tutto cerchiamo rifugio negli insegnamenti del Buddha. Dopo l'illuminazione il Buddha viaggiò per tutta l'India nord-occidentale per 45 anni, parlando a tanti diversi tipi di persone, vecchi e giovani, laici e monaci, maschi e femmine, ricchi e poveri – e la maggior parte dei suoi insegnamenti furono tramandati. Nel canone tibetano, ci sono 108 volumi degli insegnamenti del Buddha. Ma cerchiamo anche rifugio nel Dharma nel senso di realtà assoluta – quella che si presenta quando le nuvole della nostra confusione e della nostra delusione svaniscono e siamo in grado allora di vedere in faccia la verità. Quella realtà assoluta si trova al di fuori ma anche in noi stessi. Quello è il vero Dharma, la legge universale.

Cerchiamo rifugio nel Sangha perché il Sangha è composto da coloro che hanno realizzato il cammino – che hanno avuto autentiche esperienze e realizzazioni della natura incondizionata delle nostre menti. E' come se fossimo tutti malati – siamo tutti gravemente malati a causa dei 5 veleni della delusione, avidità, ostinazione, orgoglio e invidia. Il Buddha è come un medico che ci dice, “Siete malati ma potete essere curati” e poi ci prescrive la medicina. La medicina è il Dharma. E proprio come i medicinali comuni, non è sufficiente leggere le etichette e conoscerne gli ingredienti: dobbiamo prendere il medicinale; dobbiamo seguire la cura. C'è una cura. Possiamo essere guariti. E coloro che ci aiutano e si prendono cura di noi, fanno parte del Sangha. Sono come infermieri – si prendono cura di noi, ci somministrano le medicine nelle giuste dosi e badano a noi finché non siamo completamente guariti. Quando siamo guariti, possiamo prendere il loro posto e aiutare gli altri.

...quando il servo di Buddha Ananda gli domandò se le donne fossero in grado di liberarsi, egli rispose, “Sì, certo che le donne sono in grado di liberarsi.” Non è mai stata negata la capacità della donna di ottenere la libertà spirituale. Comunque l'opportunità di ottenere questa liberazione è stata carente.

La cerimonia di prendere Rifugio ha le sue origini al tempo del Buddha stesso. Quando il Buddha vagava attraverso l'India del nord incontrò così tante persone che cercavano i suoi consigli. Alla fine di molti di questi discorsi, chi poneva la domanda spesso pronunciava, “Da questo momento fino alla fine della mia vita, prendo rifugio nel Buddha, nel Dharma, nel Sangha.” E' un antichissima tradizione in tutti i paesi Buddhisti. Ci si impegna a mettere il cammino spirituale al centro della propria vita invece di piazzarlo alla periferia. E' un impegno che dice, “Da questo momento, trasformerò la mia vita in qualcosa degna di significato”. Quindi, prendere rifugio è l'inizio del cammino buddhista.

Domande e Risposte

D: la mia domanda è relativa a qualcosa che mi è stato riferito recentemente: il Buddhismo non è stato molto gentile nei riguardi delle donne ed è stato dominato dagli uomini. Ne puoi parlare un po'?

R: francamente, fino a poco tempo fa, negli ultimi 100 anni – le donne non potevano ricevere un'educazione superiore anche in Occidente. Certamente, mia nonna non sarebbe mai andata all'università. L'idea che le donne dovessero ricevere un'educazione oltre a un certo livello era piuttosto inconsueta anche nel periodo edoardiano. Fu solamente nel XX secolo che l'educazione femminile fu presa in considerazione. Quindi, questa impossibilità di ottenere un'educazione se si è donna non è retaggio esclusivo del “retrogrado Oriente” come si crede. Quando il servo di Buddha, Ananda, gli chiese se anche le donne potessero liberarsi, il Buddha gli rispose, “Sì, certo che anche le donne possono liberarsi”. Mai è stata negata la capacità di una donna di ottenere la libertà spirituale. Comunque, l'opportunità di ottenere questa liberazione è stata spesso carente. .

Comunque, ai nostri giorni pochi insegnanti buddhisti direbbero, “No, questo non l'insegniamo alle donne”.



Qui in Occidente, abbiamo tutti ricevuto un'educazione; abbiamo pari opportunità, possiamo leggere libri, incontrare insegnanti. Oggigiorno molti centri buddhisti sono effettivamente gestiti da donne. Questa problematica è superata. In certi paesi asiatici, c'è ancora resistenza: purtroppo, c'è ancora una società tendenzialmente dominata dall'uomo. Ma al contrario, ci sono alcuni paesi buddhisti come lo Sri Lanka, la Birmania o il Tibet, dove le donne sono molto forti se paragonate ai paesi vicini dove le donne sono sottomesse. Prendete ad esempio il Tibet: le donne tibetane sono potenti, molto dirette e sono spesso loro, come in Birmania, che si occupano degli affari. Non sono per niente delicate violette. Sono forti e hanno un ruolo nella società. Nelle società buddhiste, non erano tenute chiuse in casa – non avevano problemi ad avere rapporti con l'altro sesso e, se teniamo in considerazione le altre società confinanti come l'India, la Cina di Confucio, la condizione delle donne nei paesi buddhisti era ottima. Non sempre le monache erano libere come lo erano le donne laiche. In quale società la donna non è stata sottomessa? Spesso la donna è colpevole di questa sottomissione come lo è l'uomo. Frequentemente, le donne tengono all'oscuro le loro compagne e non incoraggiano le altre donne a essere avventurose o ad andare oltre alla norma comune. Non è sempre colpa di uomini "cattivi": molto spesso sono le donne a supportare il sistema. Per esempio, in India, quando una donna si sposa, la persona che dovrà temere maggiormente nella nuova casa, non sarà il futuro marito ma la suocera

Q: D: facciamo un salto indietro al patriarcato e alla discriminazione sessuale nel percorso spirituale. Ho sempre avuto l'impressione che il patriarcato fosse una delle più gravi malattie spirituali a cui si possa pensare – metà della specie umana sottomette l'altra metà e la considera inferiore per nascita o si comporta come se questa fosse nata inferiore. E il Buddhismo, tristemente, non è estraneo a questo concetto; faceva parte del sistema patriarcale.

Non credi che il prossimo passo del Buddhismo dovrebbe essere di sostenere con fermezza che non ci sarà corruzione in futuro delle cose che sono state corrotte in passato? E in un certo senso, l'opposizione, come la vedo io, potrebbe essere un po' come Martin Luther, quando cercava l'afflizione che aveva intaccato il suo cammino spirituale e voleva riformarlo. La cosa più importante per il Buddhismo sarebbe superare il patriarcato.

R: E' interessante vedere che le due persone qui che sono più preoccupate del patriarcato, siano uomini! Penso sia magnifico. Ben fatto. Sì, certo, in passato, era un grande problema. Ma in Occidente, ci sono così tante donne che sono sinceramente interessate alle questioni spirituali. La maggior parte delle persone che vengono a discussioni spirituali sono donne benché all'incontro di oggi ci siano anche parecchi uomini. Questo è buono. Sì, certo, è molto triste che metà del genere umano fosse ignorato in passato. E noi dobbiamo rimediare. Facciamo quello che possiamo. In Occidente, questa situazione si trova raramente nei Sangha, ad eccezione del fatto che molti maestri siano uomini e molte donne preferiscono che sia così. In Oriente, negli ultimi anni, si è presa coscienza nelle cerchie Buddhiste di quanto le donne e le monache siano state ignorate. In alcuni paesi come Taiwan e la Corea, le monache ricevono un'educazione e spesso sono loro che si occupano dell'istruzione. Alcune delle persone più famose a Taiwan sono donne e monache. In questi paesi non esistono problemi di discriminazione. Nei paesi del sud-est asiatico, sono ancora molti i casi di disuguaglianza. Ma anche lì si incomincia a esaminare il problema e a cercare una soluzione. In precedenza non si era nemmeno coscienti dell'esistenza del problema.

D: vorrei chiederti dell'illuminazione e di cosa significhi per te. Per quanto mi riguarda, sento che l'illuminazione è probabilmente essere nel momento presente – un sensazione crescente di consapevolezza – un senso di bellezza. Potresti parlare dell'illuminazione e cosa significhi.

R: Essere nel momento presente senza concettualizzare è un bel progresso. E' molto utile. Ma di per sé, non è essere illuminati. Certo, illuminazione è una parola di cui si parla a destra e a manca e in un certo senso, preferirei chiamarla realizzazione. Una mente realizzata è una mente che vede direttamente nella natura ultima della mente. La nostra mente è normalmente molto dualistica. Cercherò di spiegarlo in modo semplice affinché voi capiate. Io vedo un orologio. Abbiamo un soggetto, il verbo e l'oggetto. Tutto questo perché la nostra mente è condizionata. Quando pensiamo, pensiamo sempre in termini di concetti e idee e condizioni e schemi. Ma c'è un livello mentale, di coscienza, che non è dualistico, che non è concettuale, che per definizione propria, va oltre il pensiero. Non lo si può pensare, né concettualizzare ma può essere realizzato. E così, queste realizzazioni, questi momenti di conoscenza della natura incondizionata della mente sono di solito come dei flash. L'idea è allora di aumentare il numero di flash e prolungarli in modo tale che questi momenti di consapevolezza non dualistica possano essere costanti e ininterrotte. L'illuminazione è un livello diverso di consapevolezza che possediamo noi tutti e che è la nostra vera natura.