

Superare i pregiudizi e l'egocentrismo (prima parte)

*Dobbiamo essere pienamente consapevoli
che ogni individuo che incontriamo
è fondamentalmente come noi:
vuole essere felice.*

Il primo argomento del quale credo sia bene cominciare a parlare è la preoccupazione egocentrica. Una delle differenze tra la società moderna occidentale e le società tradizionali che esistono ancora in qualche forma in alcune parti d'Europa e dell'Asia, è la venerazione dell'individuo nel moderno occidentale. E' un fenomeno molto interessante. Penso che sia un fenomeno al quale assistiamo per la prima volta nella nostra storia - è difficile dire se sia un'evoluzione o una regressione. E' certamente una tendenza della quale non siamo pienamente coscienti per il fatto che noi siamo nati in questa cultura.

Quando un individuo è nato in una società tradizionale, sin dall'inizio fa automaticamente parte di una rete più vasta. Una rete della quale non si sceglie liberamente di esserne parte. Il primo pensiero di una persona non è «Sono australiano/a» o «Sono indiano/a». Il suo primo pensiero è rivolto verso il suo ambiente, il suo contesto sociale specifico e verso la propria famiglia. Ecco in cosa s'identifica. E' effettivamente una rete familiare. Ora, di questa rete familiare, non fanno parte solo i genitori, i fratelli e le sorelle ma anche i cugini, gli zii, i cuginetti e anche i cugini alla lontana. Così, se per esempio noi siamo indiani e andiamo in un ambiente nuovo, avremo sempre un qualche familiare in India - questa persona può essersi sposata con un qualcuno che apparteneva alla questa famiglia sette generazioni prima, ma noi siamo sempre parte della famiglia. Abbiamo sempre queste fondamenta, questa rete di persone alle quali siamo legati, non importa quante siano le generazioni precedenti. Questo senso d'appartenenza a questa vasta rete è importante e nutriente. E' difficile passare attraverso le maglie di questa rete tanto sono numerose le persone che ci sostengono e che vogliono prendersi cura di noi.

Un aspetto di questa situazione è che il dipendere da questa rete, da questa infrastruttura che è la famiglia - in India, la casta o altrove, un clan - ci fa sentire al sicuro. Nonostante ciò, noi abbiamo delle responsabilità e degli obblighi verso questa famiglia, verso questa casta, verso questo clan; abbiamo un senso dell'onore verso ciò da cui dipendiamo. Anche se fosse una casta bassa, ci saranno delle regole e delle convenzioni che sono naturali a questa casta e noi rispetteremo. E noi sappiamo qual è il nostro posto all'interno della struttura familiare. Quando siamo bambini, dobbiamo rispettare, onorare e servire gli anziani che questi ci piacciono o no. Dipendiamo da loro ed essi dipendono da noi ; abbiamo le nostre responsabilità. Li abbiamo serviti e ci siamo presi cura di loro ed essi si sono presi cura di noi. E poi, se siamo una donna, ci hanno fatto sposare e siamo allora diventate parte della famiglia di nostro marito e se siamo uomini, avremo invece portato qualcuno nella nostra famiglia. Questa sensazione di sapere ciò che bisogna fare, d'avere un comportamento appropriato per la nostra età e in rapporto al

nostro status sociale nei confronti di chi ci circonda, resta lo stesso. Tutto è fissato e chiaro. Questo ci dà un senso di sicurezza e d'appartenenza.

Certamente, il lato negativo è che dobbiamo più o meno fare ciò che ci viene detto. Ci sono certi doveri che dobbiamo assolvere. Non siamo indipendenti, in particolar modo per quanto concerne il matrimonio. In India, di norma i matrimoni sono combinati e non c'è possibilità di scelta. E' dato per scontato che all'età in cui si è pronti al matrimonio sia un'età in cui non si è in grado di decidere in modo coscienzioso quale sia il giusto sposo o sposa poiché si è spinti più dagli ormoni che dal buon senso! Ecco perché è migliore il discernimento da parte della nostra famiglia nello scegliere chi a loro parere può essere la persona giusta socialmente e astrologicamente, in quanto i nostri genitori hanno maggiore esperienza e sono meno coinvolti emotivamente.

Di conseguenza, ci sono lati negativi e positivi di questa vasta rete familiare. Non è esclusivamente un modello asiatico, esisteva anche in Europa fino a 100 anni fa circa. Sapere come comportarsi nei confronti di chi è più anziano, chi è nostro uguale e chi ci è inferiore, dà sicurezza. Sappiamo ciò che è adeguato in una certa situazione, sia che amiamo il nostro status o no o che le persone che hanno scelto i nostri genitori siano di nostro gradimento.

Questa struttura tradizionale è pressoché totalmente scomparsa in Occidente nelle ultime generazioni. In precedenza, si faceva parte di un gruppo e i nostri desideri erano dominati da quelli del gruppo in questione. E ribellarsi a questo e rivendicare le proprie ambizioni personali quando non era nell'interesse del gruppo era considerato un crimine. Di conseguenza, anche l'essere escluso dalla struttura familiare ed essere scacciati e respinti, era considerato come uno dei peggiori incubi. Non si avrebbero più avuti mezzi di sostentamento; non si sarebbe più fatto parte di nulla. Si era isolati - soli e senza protezione.

Oggi veneriamo il culto dell'individuo. E' l'individuo che conta; è l'individuo che ha il diritto di controllare completamente la sua vita, anche se molto giovane - e avete notato che è sempre più giovane? Il controllo è in mano a persone sempre più giovani e senza l'esperienza data dalla saggezza di preservare le proprie vite. Quello che sta avvenendo oggi è che, ogni individuo, anche in giovane età, ha un forte senso del se ma non il senso dell'interconnessione con gli altri.

Tradizionalmente, era naturale educare i bambini al rispetto dei propri genitori e dei propri insegnanti e questo non era mai messo in discussione. Conosco alcuni tibetani che hanno dei genitori molto difficili e spesso molto egoisti, ma ciò nonostante i figli li amano. Rispettano i propri genitori e sono comprensivi e sensibili ai loro problemi. Sanno che anche i loro genitori hanno dei difetti ma non ha importanza, sono comunque i loro genitori. Sono comunque la madre e il padre che hanno dato loro la vita e li hanno educati. Senza i genitori, non esisterebbero in questo mondo. Sono grati. E' questo senso di gratitudine, questa dote di saper apprezzare, che manca nella nostra società moderna. Oggi le persone sono sempre meno riconoscenti,- crediamo di essere in grado di

cavarcela sempre da soli. Ma la realtà è che nessuno può fare tutto da solo; dipendiamo tutti uno dall'altro.

Ora abbiamo questa società dove ognuno pensa per se. Ciò che conta è ciò che voglio. C'è poca comprensione, empatia o considerazione per i desideri altrui, o la semplice riflessione che forse ciò che noi desideriamo potrebbe causare del male a qualcun altro. Crediamo sia un nostro diritto il Tutto per me e peggio per gli altri - lasciamoli che si occupino dei loro problemi!”, dovremmo allora sentirci molto appagati. Abbiamo la libertà di fare tutto ciò che desideriamo fare. Pensiamoci - abbiamo cibo a sufficienza, abbiamo un posto dove vivere, abbiamo molti vestiti e la libertà. Possiamo fare tutto ciò che vogliamo, allora perché non siamo mai totalmente felici? Perché il tasso dei suicidi tra i giovani è talmente elevato, quando essi stessi si sono battuti per questa libertà che avrebbe dovuto renderli eternamente felici?

Che cosa è successo? la nostra società consumistica idolatra l'individuo - in particolar modo l'individuo coronato dal successo. Per essere un individuo che «riesce», dobbiamo fare ciò che la società consumistica ci dice. Dobbiamo vestirci in un certo modo, mangiare le stesse porcherie, bere alcolici, fumare e avere l'aria da «figo». Allora saremo riusciti e avremo molti amici e saremo felici per sempre. Ma non funziona così. Perché?

In qualche modo, questa ostentazione dell' «Io, Io, Io» «i miei desideri, le mie ambizioni, tutto per me» non funziona. Le persone che sono realmente affette da malattie mentali sono generalmente ossessionate dal pensiero di se stessi – è uno dei mezzi grazie ai quali si comprende la loro sofferenza. Non sono in grado di parlare di nient'altro se non se stessi. Possono essere molto affascinanti ma nonostante questo, tutto ciò che li interessa sono i *loro* problemi, le *loro* preoccupazioni mentali, dei fatti terribili che sono accaduti *loro* nella *loro* infanzia o le *loro* orribili relazioni. Sono talmente ossessionati da sé stessi che non riescono a pensare ad altro. Se cercate di cambiare argomento e parlare di qualcosa di più generale, si annoiano immediatamente e ritornano velocemente sul «io, io, io». E' un chiaro segnale di certe nevrosi.

Riflettete sulla società che incoraggia questo, che ci incoraggia a pensare esclusivamente «Io, Io, Io – i miei voleri, i miei desideri, le mie aspirazioni, i miei sogni - esci e cerca di realizzarli se è ciò che vuoi. Non pensare ad altro che a te stesso, gli altri non sono importanti». Se questo funzionasse, se ci rendesse felici, appagati, allora forse andrebbe benone. Ma non funziona in questo modo, anche se ci può sembrare possibile riuscirci. Incontro parecchie persone che in apparenza hanno l'aria di farcela - hanno belle case, grandi Mercedes, sono molti belli esteticamente e vestono alla moda. Possiedono tutto ciò che potrebbero effettivamente desiderare, ma non sono felici. Parlate loro per cinque minuti e tutto diverrà chiaro. Le loro angosce, le loro insoddisfazioni, i loro dolori, la facciata che tentano di mantenere a tutti i costi e che non ha nulla a che fare con chi sono realmente dentro se stessi. Ma non possono parlare di questo con gli altri perché le persone non vogliono sentirne parlare – tutti vogliono esclusivamente parlare dei propri problemi.

*Forse la realizzazione
del nostro potenziale interiore
non la si ottiene
gratificando i nostri desideri.
Forse la vera felicità
la si ottiene pensando agli altri.*

Quella che noi chiamiamo preoccupazione egocentrica sorge quando siamo ossessionati dall' «io, io, io» e quando pensiamo che riuscendo a soddisfare i nostri desideri insaziabili, in un qualche luogo, ad un momento dato, funzionerà e saremo eternamente felici, come nelle favole. Anche quando ero una bambina e leggevo favole in cui alla fine il principe ritrovava la sua principessa e vissero felice e contenti, mi domandavo sempre cosa sarebbe successo poi. Dopo la luna di miele, e dopo? Solo allora i problemi sarebbero cominciati perché spesso erano tipo incompatibili! Lo si capisce perfettamente dall'inizio!

E' possibile che stiamo guardando completamente nella direzione sbagliata per la felicità. La società ci dice che l'egoismo ci donerà appagamento, gioia e serenità ma questa è la più grande menzogna che ci sia mai stata raccontata. È chiaro che la società ci stia mentendo – vuole che acquistiamo oggetti, come dei criceti nella loro ruota, corriamo finché non siamo sfiniti anche se poi non arriviamo da nessuna parte.

Il Buddha sosteneva che i desideri fossero come l'acqua salata; più se ne beve e più se ne ha sete. Non siamo in grado di soddisfare la nostra sete, e siamo sempre più assetati. Allora forse la strada che ci può condurre alla felicità non è quella di pensare sempre «Ciò che voglio, la mia felicità, il mio appagamento, il realizzare il mio potenziale interiore». Forse la realizzazione del nostro potenziale interiore non la si ottiene gratificando i nostri desideri. Forse una genuina soddisfazione la si trova in tutt'altra direzione. Forse la si trova quando si abbandonano le nostre ossessioni dell' «io» e del «il mio». Forse la vera felicità la si ottiene pensando agli altri.

La nostra società e il suo culto per l'individuo genera un problema assai grave: l'alienazione. Qualcuno ha scritto un libro che si chiama «Alone with Others» (Solo con gli altri). Questo titolo riassume egregiamente questo problema. Abbiamo sempre parecchi momenti d'incontro, ci troviamo al pub, siamo in compagnia del nostro partner o partecipiamo a feste e usciamo con gli amici, ma si ha sempre l'impressione di relazioni fasulle, di esseri soli anche quando siamo circondati da altre persone. Questo è causato principalmente dal fatto che le persone si trovano per bere qualcosa insieme – cercano di mettere a tacere la propria solitudine perché sono spaventati, si sentono tagliati fuori. I giovani, in particolar modo, ne sono vittime perché sono abbandonati quando sono soli. Può far molto male pensare che non siamo come gli altri, che non siamo conformi agli standard imposti dalla nostra società. Ogni anno è normale pensare di avere un certo look e le persone fanno quello che possono per conformarsi. E poi l'anno dopo, dobbiamo tutti apparire diversamente e rifarci tutto il guardaroba. Anche le persone che si considerano alternative si assomigliano tutte - è arduo trovare qualcuno che sia veramente un originale.

*Un cuore aperto
è un cuore felice
anche quando assorbe
la sofferenza altrui*

Rimane il fatto che siamo intrappolati in questo circolo e siamo assorbiti dalla ricerca della felicità per noi stessi. Cerchiamo di ottenere tutto ciò che è possibile pur di diventare una persona di successo in questo mondo. Tuttavia diventiamo sempre più alienati a noi stessi. E' un paradosso. La ragione dell'infelicità di molti e del loro sentirsi estraniati, non è l'alienazione sociale ma essere alienati al nostro vero io. Le nostre azioni sono spinte dai desideri distorti dell'ego. Questo ego che ci domina è come una ragnatela che un enorme ragno tesse intorno a noi, così da allontanarci sempre più dal nostro vero io. E più ci separiamo dal nostro vero io, più ci sentiamo separati da tutti quelli che ci circondano. Dobbiamo allora ritornare alla nostra dimora - ritornare a casa nel vero senso della parola, perché noi tutti viviamo per strada quando si parla della nostra psiche.

Un modo per imparare a ritornare alla nostra casa è meditando – per scoprire il nostro vero io. Quando incominciamo a connetterci con il nostro io più profondo, comprendiamo che il nostro essere non è «io» o «il mio». Il nostro vero io è quello che ci connette con tutti gli esseri. Perché in verità non c'è separazione, siamo tutti profondamente interconnessi. Più ci addentriamo in noi stessi e più ci irradieremo verso l'esterno. Diversi sono gli approcci per farlo, io ne suggerisco due che sono facilmente applicabili nella vita di tutti i giorni. S'ispira e ci s'incomincia a spogliare dagli strati delle false identità. Ma c'è anche l'espiazione, che ci connette agli altri in modo compassionevole e significativo. Noi dobbiamo renderci conto che noi siamo semplicemente uno in mezzo a miliardi di altre persone e che ognuna di queste persone ha un'importanza uguale alla nostra.

Come interconnetterci agli altri? Forse la prima cosa da farsi sarebbe di smettere di preoccuparci per quello che la gente può pensare di noi. Ancora una volta, è una malattia dell'ego! Chi si preoccupa di ciò che gli altri pensano di noi? Questi individui non si interessano veramente a noi - si preoccupano esclusivamente di ciò che noi pensiamo di loro!

Il punto è che noi non dobbiamo preoccuparci di ciò che gli altri pensano di noi perché essi sono molto più preoccupati di ciò che noi pensiamo di loro! Da parte nostra, dobbiamo essere pienamente consapevoli che esistono altri individui e comprendere che sono esattamente come noi. Ogni individuo che incontriamo è fondamentalmente come noi: vogliono essere felici, non vogliono essere infelici. Tutti vogliono essere felici, tuttavia ognuno definisce ciò che significhi la felicità per se stessi. Ma siamo talmente confusi che spesso, cercando di trovare la felicità, ci facciamo invece del male o lo facciamo a chi ci sta vicino. Ma questo è causato dalla nostra confusione, non è intenzionale. L'intenzione è quella di creare una qualche forma di felicità. Di conseguenza, ogni qualvolta che incontriamo qualcuno, dobbiamo esserne consapevoli.

Abbiamo tutti questo in comune - vogliamo tutti essere felici. Non solo gli esseri umani ma anche gli animali, gli insetti, gli uccelli, ogni essere. Ogni essere ricerca la felicità. di conseguenza, quando incontriamo qualcuno, dobbiamo tenere in mente questo pensiero “Possano il benessere e la felicità essere con voi”. Non dobbiamo pronunciarlo verbalmente ma portare semplicemente questo sentimento di benevolenza nei nostri cuori. Sia che la persona in questione sia di nostro gradimento o che sia irrilevante ai nostri occhi.

Se possediamo un cuore aperto al prossimo, qualunque sia il trattamento che riceviamo dagli altri, abbiamo un cuore felice. Se iniziamo dal cuore a relazionarci con le persone, desiderando che siano felici e senza la preoccupazione che ricambino questo sentimento ma, da parte nostra, augurando loro solo benessere, allora lentamente i nostri cuori incominceranno ad aprirsi. E un cuore aperto è un cuore felice anche quando assorbe la sofferenza altrui.

Tenzin Palmo

(continua nel n° 20 di Gatsal Teaching)