

Superare il pregiudizio e le proprie barriere (prima parte)

*Dobbiamo essere pienamente consapevoli
che tutti coloro che incontriamo
sono fundamentalmente come noi:
vogliono essere felici.*

Forse dovremmo iniziare questo discorso con il soggetto riguardante le proprie limitazioni. Una delle differenze tra la moderna società occidentale e le società tradizionali che ancora esistono in certe parti d' Europa e dell'Asia, è la moderna glorificazione dell'individuale. E' un fenomeno molto interessante. Non credo sia mai accaduto prima d'ora nella nostra storia – è difficile sapere già da adesso se questa è un'evoluzione o una devoluzione. Ma è di sicuro un punto di partenza, ed è qualcosa di cui non possiamo essere completamente consapevoli perché siamo nati in questa cultura.

Quando le persone nascono in una società tradizionale, sono automaticamente parte di una rete molto vasta subito fin dall'inizio. La rete non è di solito nazionale. Il primo pensiero delle persone non è “Sono un australiano” o “Sono un indiano”. Il loro primo pensiero è diretto verso la loro località, il loro particolare complesso sociale di quella località e verso la famiglia. Questo è quello in cui esse si identificano. Esse sono soprattutto un sistema della famiglia. Ora, essere un parte di sistema della famiglia non include solamente i nostri genitori, sorelle o fratelli, ma anche i nostri cugini, zii, secondi cugini e pure terzi cugini.

Se noi siamo dell'India, per esempio, e ci trasferiamo in un nuovo posto, abbiamo ancora una famiglia in India da qualche parte - questa persona può essere imparentata al settimo grado, ma resta sempre ancora famiglia. Abbiamo sempre avuto questo puntello, questa rete di persone con cui siamo in qualche modo collegati, anche se da tante generazioni indietro. Il senso di appartenenza a questo grande sistema è importante e di sostegno. E' difficile individuare ogni individuo con cui abbiamo un legame; ci sono così tante persone che ci sostengono e che si prenderanno cura di noi.

Una parte di questa situazione è che perché apparteniamo a questa rete, questa infrastruttura di famiglie – in India, di caste o in altri posti, di clan- noi siamo salvi. Comunque, abbiamo doveri e obblighi verso quella famiglia, verso quella casta, ci sono regolamenti e regole di condotta che sono naturali in quella casta e che noi rispettiamo. E entro la struttura familiare, sappiamo dove apparteniamo. Quando eravamo molto piccoli, avevamo dovuto rispettare, onorare e servire i nostri anziani che personalmente ci piacesse o no. Noi appartenevamo a loro e loro appartenevano a noi, noi avevamo i nostri doveri. Servimmo e ci prendemmo cura di loro, e loro badarono a noi. Poi se nel caso di una ragazza, questa sposava fuori dalla famiglia o nel caso di un ragazzo questo portava qualcuno nella famiglia. Il senso di sapere il da farsi, qual'è il comportamento appropriato per la nostra fascia d'età e ceto sociale rimaneva lo stesso. Tutto è molto prestabilito e chiaro. Questo dà un senso di sicurezza, un senso di appartenenza.

Il lato negativo, di per certo, è che noi dobbiamo fare più o meno ciò che ci viene detto. Ci sono certi obblighi che devono essere esauriti. Non siamo un libero agente, specialmente dove concerne il matrimonio. In India i matrimoni sono di solito combinati per noi e non abbiamo nessuna scelta. Viene considerato che gli anni in cui siamo all'incirca da sposare sia esattamente il

periodo in cui abbiamo il minor senso di discriminazione riguardo chi dovremmo essere sposi. Siamo più facilmente “spazzati via” dai nostri ormoni che dal buon senso comune! Per questo, mostra miglior giudizio la nostra famiglia nel scegliere qualcuno che sente sarebbe adatto per noi sia socialmente che astrologicamente, perché come genitori hanno più esperienza e non sono così coinvolti dal punto di vista delle emozioni.

Così, c'è sia il lato positivo che negativo dell'appartenere a questa estesa rete familiare. Questo non è solamente un modello asiatico, ma è anche successo in Europa fino a cento anni fa. Questo dà un senso di sicurezza perché sappiamo come comportarci nei confronti di chi è più vecchio di noi, di chi è nostro pari e di quelli che sono a noi inferiori. Sappiamo cosa sia appropriato, che ci piaccia o no il nostro status, o la persona che i nostri genitori hanno scelto per noi.

In occidente nel corso delle recenti generazioni, l'intera struttura tradizionale si è quasi completamente sfasciata. Nel vecchio stile, un individuo era parte del gruppo e i suoi voleri e desideri erano sottomessi dai voleri e desideri del gruppo. Ribellarsi contro ciò e portare avanti i propri desideri individuali, quando questi non erano nell'interesse del gruppo, era considerato il crimine più gravoso. Così essere stato buttato fuori dalla propria struttura familiare, essere stato espulso e essere stato rifiutato era allo stesso tempo considerato l'orrore peggiore. Perché allora quell'individuo non aveva più un sistema di supporto; e non apparteneva più a nessun luogo. Noi a questo punto saremmo nel vuoto, soli senza protezione.

Oggi abbiamo il culto dell'individuale. E' l'individuale che conta; è l'individuale che ha il diritto di controllare la sua intera vita anche ad una giovane età – e avete notato che quest'età sta diventando sempre più giovane? Il controllo è dato alle persone così giovani e inesperte che probabilmente non potrebbero in realtà nemmeno salvaguardare le loro stesse vite. Cosa succede è che ogni singola persona ora, a un'età molto giovane, ha un forte senso del sé ma non del senso di interconnessione con gli altri.

Tradizionalmente, i bambini erano allevati con un rispetto naturale per i genitori ed insegnanti, e loro non discutevano. Conosco tibetani che hanno genitori estremamente difficili e molto egoisti, ma i loro figli li amano in ogni caso. Rispettano i loro genitori e sono comprensivi ed empatici verso i loro problemi. Sanno che i loro genitori hanno delle colpe, ma non importa, sono ancora i loro genitori. Sono ancora le loro madri e padri che li hanno dato la vita e che li hanno allevati. Senza i loro genitori essi non esisterebbero in questo mondo. Così loro hanno gratitudine. Questa qualità di gratitudine, questa qualità di apprezzare le persone spesso manca nella nostra moderna società. Le persone sono raramente grate – noi pensiamo che dobbiamo fare tutto da soli. Ma in effetti nessuno può fare tutto da solo: siamo tutti dipendenti ognuno dal altro.

Ora abbiamo questa società dove ogni uno va per conto proprio. Cosa voglio è ciò che conta. C'è una minima simpatia, empatia o considerazione per i voleri degli altri, o un piccolo pensiero che forse quello che vogliamo noi può ferire qualcun altro. Per diritto, pensando “Tutto per me e le sfortune sugli altri – lascia che si curino dei loro problemi!”, dovremmo sentirci molto soddisfatti. Ora abbiamo la libertà di fare qualsiasi cosa ci piaccia. Pensate a questo – abbiamo abbastanza cibo, abbiamo un posto dove stare, abbiamo molti vestiti e libertà. Possiamo fare qualsiasi cosa vogliamo, allora perché non siamo perfettamente felici? Perché c'è un così alto tasso di suicidio tra i giovani che hanno lottato per ottenere questa libertà che li avrebbe resi eternamente felici?

Cos'è che non va? La nostra società consumistica adora l'individuale – specialmente l'individuale di

successo. Per essere un individuale di successo, dobbiamo fare ciò che la nostra società consumistica ci dice. Dobbiamo apparire in un certo modo, mangiare la stessa specie di robbaccia, dobbiamo bere, fumare e apparire figli. Allora saremo di successo avremmo tanti amici e saremo felici per sempre. Ma questo non funziona. Perché?

In qualche modo questa esagerata enfasi sull' "io, io, io", " i miei voleri, i miei desideri, tutto per me" non funziona. Le persona che sono veramente malate mentalmente sono di solito ossessionate da loro stessi – è una delle ragioni per cui si può dire che non stiano tanto bene. Sono in grado di parlare solo di loro stessi. Sono molto affascinanti ma in ogni caso, tutto quello a cui sono interessati sono i loro problemi, le loro ossessioni mentali, i loro fatti terribili che sono successi nella loro infanzia o le loro relazioni terribili. Sono così terribilmente ossessionati da se stessi che non possono pensare a nient' altro. Se voi provate a cambiare il soggetto in qualcosa di più generale, loro si annoieranno immediatamente e velocemente ritorneranno al "io, io, io". Questo è un segno di una qualche specie di nevrosi.

Pensate alla società che sta incoraggiando questo, che ci incoraggia solamente a pensare , "io, io, io – i miei voleri, i miei desideri, le mie ambizioni, i miei sogni – usciamo e otteniamoli se questo è quello che vogliamo. Non pensare a nessun altro, non sono importanti". Se questo funzionasse, se questo ci rendesse felici e soddisfatti, allora forse va bene. Ma non funziona, anche se a noi appare di successo. Ho incontrato molte persone che dal di fuori appaiono molto di successo – hanno una bella casa, una grande macchina Mercedes, sono molto belli e affascinanti. Loro hanno tutto quello che possono desiderare, ma non sono felici. Parlate con loro per cinque minuti e tutto verrà fuori. Tutte le loro magagne, le loro insoddisfazioni, il loro dolore, la facciata che cercano di mantenere così duramente non ha niente a che fare con chi sono veramente dentro. Ma non possono parlare di questo con le altre persone perché nessuno vuole sentirne parlare - tutti vogliono solamente parlare dei propri problemi.

*Forse
realizzare il nostro potenziale interiore
non avviene attraverso la gratificazione
dei nostri desideri.
Forse
la vera felicità è celata
nel pensare agli altri.*

Tutto questo quesito su quello che noi chiamiamo le nostre barriere, occorre quando diventiamo ossessionati con "io, io, io ", pensando che se solo potessimo soddisfare i nostri desideri insaziabili, allora in qualche modo, a un certo punto, avremmo il diritto di essere felici per sempre, come nei libri di favole. Anche quando ero una piccola bambina e leggevo le favole delle fate dove il principe finalmente si incontrava con la principessa e vivevano felici per sempre, mi sono sempre chiesta cos'è successo dopo? Dopo la luna di miele, allora? Allora i problemi sarebbero cominciati perché così spesso erano tipi incompatibili! Potete vederlo sin dall'inizio!

Può essere che noi guardiamo nella direzione completamente sbagliata per la felicità. La società ci sta dicendo che l'egoismo ci porterà soddisfazione, gioia e beatitudine, ma questa è la bugia più grande mai detta. Ma è certo che la società ci sta mentendo – vuole che compriamo cose, che noi siamo criceti in una ruota, correndo fino al punto di essere esausti ma neanche per idea che arriveremo da qualche parte.

Il Buddha ha detto che il desiderio è come l'acqua salata; più la beviamo, e più assetati diventiamo. Non estingueremo mai la nostra sete, noi diventiamo solo più assetati. Così forse la strada per la felicità non è il stare sempre a pensare “Cosa voglio, la mia felicità, la mia soddisfazione, realizzare il mio potenziale interiore”. Forse realizzare il nostro potenziale interiore non avviene attraverso il gratificare i nostri propri desideri. Forse la soddisfazione genuina si nasconde in una direzione completamente diversa. Forse si cela nel scaricare le nostre ossessioni con l' “io” e il “mio”. Forse la vera felicità è celata nel pensare agli altri.

La nostra società con il culto dell'individuale crea questo terribile problema dell'alienazione. Qualcuno ha scritto un libro chiamato *Da solo con gli altri*. Il titolo lo riassume. Abbiamo sempre raduni, andiamo al Pub, stiamo con i nostri compagni, o andiamo alle feste e ci tratteniamo con i nostri amici, ma c'è ancora questo senso di non vera connessione, di essere da soli anche con gli altri attorno. Il più delle volte le persone si raduna per bere – per cercare di portar fuori il suono della loro solitudine perché sono spaventate sono così tagliate fuori. I giovani specialmente sono presi dentro in questo perché sono così soli nel stare da soli. Può essere molto doloroso pensare che non siamo gli stessi di tutti gli altri, che non ci conformiamo a quello standard generato dalla società. Ogni anno si prevede per noi di apparire in un certo modo e le persone fanno quello che possono per conformarsi. Dopo l'anno successivo, tutti dobbiamo apparire diversamente e acquistare un nuovo guardaroba. Anche le persone alternative appaiono tutte uguali – trovare qualcuno che sia veramente originale è molto difficile.

*Un cuore aperto
è un cuore felice
anche quando assimila
le sofferenze degli altri.*

In ogni modo, il fatto è che restiamo imbrigliati in questo ciclo e siamo monopolizzati nel cercare di rendere felici noi stessi. Noi cerchiamo di ottenere qualsiasi cosa per poter diventare una persona di successo in questo mondo. Ancora diventiamo incredibilmente alienati da noi stessi. E' un paradosso. La ragione per cui le persone si sentono così miserabili e si sentono così estraniare non è solamente perché vengono alienate dalla società, ma perché sono alienati dal loro vero essere. Traducono in pratica i distorti voleri dell'ego. Questo ego che ci domina è come un grosso ragno che sta tessendo una ragnatela attorno a noi, così diventiamo sempre più lontani dal nostro vero essere. E più diventiamo separati dal nostro vero essere, e più ci sentiamo anche separati dagli altri. Quindi dobbiamo ritornare a casa – ritornare a casa nel vero senso, perché viviamo tutti nelle strade che portano alla nostra psiche.

La meditazione è una delle vie per imparare a ritornare a casa-- scoprire il nostro vero essere. Quando iniziamo ad entrare in contatto con nostro essere interiore, troviamo che il nostro essere interiore non è “io” o “mio”. E' ciò che ci connette con tutti gli esseri. In realtà non siamo separati; siamo tutti molto profondamente interconnessi. Più andiamo dentro e più troviamo noi stessi radianti fuori. Ci sono vari approcci qui io consiglierei due che tutti noi potremmo incorporare nelle nostre vite quotidiane. C'è il respirare-dentro, la meditazione dove cominciamo a smantellare lo strato delle nostre false identificazioni. Ma c'è anche il respirare-fuori, che significa diventare maggiormente collegati con gli altri in un modo consapevole e compassionevole. Dobbiamo realizzare che noi siamo solo uno tra milioni di altri, e che gli altri sono della stessa importanza di noi stessi.

Come interagiamo con gli altri? Forse, la prima cosa è smettere di preoccuparsi riguardo a cosa le altre persone pensano di noi. Ancora una volta, questo è solo una malattia dell'ego. A chi importa cosa le altre persone pensano di noi? Non sono veramente interessate a noi – loro si stanno solo preoccupati di cosa pensiamo noi di loro!

Il punto è, che noi non dobbiamo essere preoccupati di cosa gli altri pensano di noi perché sono più preoccupate riguardo a cosa noi pensiamo di loro. Dalla nostra parte, quello che dobbiamo fare è essere pienamente consapevoli che ci sono altre persone là fuori e realizzare che loro sono proprio come noi. Tutti quelli che incontriamo sono fondamentalmente come noi stessi: loro vogliono essere felici, in qualunque modo loro indicano cosa significhi felicità per loro. Ma siamo così confusi che spesso, nel cercare di conseguire la felicità, creiamo più dolore sia a noi stessi che agli altri attorno a noi. Ma questa nostra confusione, non è l'intenzione. L'intenzione è di creare qualche tipo di felicità. Quindi, ogni qualvolta incontriamo qualcuno, dovremmo essere coscienti di questo.

Dividiamo questo in comune – tutti noi vogliamo essere felici. Non soltanto gli esseri umani, ma anche animali, insetti, uccelli, ogni essere. Ogni essere vuole la felicità. Quindi, quando incontriamo qualcun altro, dovremmo avere questo pensiero nella nostra mente, “Possa tu essere felice”. Non dobbiamo dirlo verbalmente, ma solo avere quella sensazione di buona-volontà nei nostri cuori. Se ci piace o no quella persona è irrilevante.

Avere un cuore che è aperto agli altri al là di come ci trattino è un cuore felice. Se noi cominciamo dal nostro cuore a relazionarci alle persone, volendo la loro felicità non curanti se loro ci fanno felici o no, solo dal nostro lato augurando buona volontà agli altri, allora lentamente il nostro cuore inizierà a schiudersi. E un cuore aperto è un cuore felice anche quando assimila le sofferenze degli altri.

Tenzin Palmo

(continua in Gatsal Teachings, numero 20)