



Insegnamenti di GATSAL

Numero 20

Newsletter del monastero di monache Dongyu Gatsal Ling

Dicembre 2007

Superare i pregiudizi e l'egocentrismo (parte seconda)



*Una mente che è ossessionata dal sé,
che è controllata dall'io relativo
è una mente rigida, critica e prevenuta...
una mente realmente illuminata non discriminerebbe.*

Sua Santità il Dalai Lama incontra gente tutti i giorni – nuovi esuli giunti dal Tibet con storie disumane sulla loro sofferenza e quella delle proprie famiglie e delle loro comunità. Deve ascoltare continuamente questi racconti. E' il Leader del Tibet, tuttavia non può fare nulla, provate ad immaginarne la sofferenza. Inoltre, essendo considerato uomo simbolo di pace, è contattato da altre associazioni e comunità umanitarie in tutto il mondo. Ogni giorno ascolta storie strazianti da ogni parte del mondo. Sua Santità è continuamente circondato non solo da persone che arrivano dal Tibet ma anche dall'India e da tutto il mondo, molti dei quali scaricano la propria sofferenza nel suo grembo, così lui si preoccupa sempre dei problemi degli altri. Ma è infelice? Se gli racconteremo qualcosa di triste, piangerà perché se ne preoccupa sinceramente. Ma un minuto dopo, riderà nuovamente! Guardate i suoi occhi - sono raggianti. Nella maggior parte delle sue foto, il Dalai Lama sorride.

Una mente che è ossessionata dal sé, che è controllata dall'io relativo – cosa gradisce e cosa no, opinioni, pregiudizi e idee di come le cose e le persone dovrebbero o non dovrebbero essere - è una mente rigida, critica e prevenuta. La possediamo tutti. Assorbiamo i pregiudizi dal latte materno. Anche le persone che si sono ritirate dalla società hanno i loro forti pregiudizi. Sono spesso i più rigidi di tutti. Anche le persone che appartengono a società alternative, hanno le proprie opinioni, giudizi e standard! Non sono libere.

La nostra mente è molto condizionata. In un certo senso, finché non saremo totalmente illuminati, è impossibile avere una mente incondizionata perché questo è il modo in cui pensiamo. Dovremmo però essere coscienti del fatto che siamo molto critici e abbiamo preconcetti su ogni cosa. Tutti hanno le proprie opinioni. Pensiamo: "Questa è la mia opinione", ma di solito non lo è. E' l'opinione generale dei media o di quel programma che abbiamo visto la sera prima alla tv che è stato molto abilmente manovrato in modo tale da indurci a pensare nello stesso modo, oppure è il punto di vista del gruppo specifico con cui usciamo. Comunque sia, la consideriamo come un'opinione esclusivamente nostra. Ce la incolliamo addosso e pensiamo che sia la verità e qualunque altro punto di vista sia errato. Dopo qualche anno, l'opinione comune cambia e tutti la seguono. E' piuttosto interessante! Se siamo sufficientemente avanti con gli anni possiamo osservare questo cambiamento in essere.

Quando siamo giovani immaginiamo che ciò che pensiamo sia l'unico modo di vedere le cose e chiunque la pensi in altro modo siamo matto. La tendenza in voga è la verità assoluta, è l'affermazione ultima, e tutto ciò che si sostiene prima è antiquato e stupido. Dopo un breve periodo, tutto cambia nuovamente e il nostro stile attuale è diventato fuori moda! Tutti voi giovani – voi dovete solamente aspettare! Il modo in cui vi vestite oggi, vi farà ridere fra dieci anni. Quando guarderete le vostre foto, penserete: "Ero veramente così a quella età? – per l'amor del cielo!" Ma a quel tempo era il massimo della bellezza.

Siamo tutti prevenuti, influenzabili e inclini alle opinioni ed ai giudizi, la maggior parte dei quali sono insensati, la maggior parte dei quali abbiamo ereditato dalla nostra famiglia o dai nostri contatti sociali o dai libri che leggiamo o dai programmi televisivi che guardiamo.

Pochi sono stati attentamente esaminati alla luce della ragione e della comprensione, ma quando sosteniamo un'opinione, saremmo disposti a morirne. La gente muore a causa delle proprie idee ogni giorno, non che siano idee brillanti, anzi, molto spesso sono idee stupide. Queste credenze, opinioni e giudizi colorano tutto ciò che vediamo. Non sono semplicemente innocue ed inoffensive..

Alcune opinioni sono piuttosto innocue - come prendere il tè con o senza zucchero, come decidere se dover mangiare solo cereali o frutta. Queste potrebbero avere degli effetti sul nostro corpo ma sono fondamentalmente innocue. Esistono però dei pregiudizi che sono molto dannosi per la nostra mente e per la società. Ne fanno parte ovviamente i pregiudizi di natura religiosa e razzista. Hanno causato tali danni nel nostro mondo. Milioni di persone perdono la vita perché non credono in ciò in cui noi crediamo o perché appartengono ad un'altra razza o per una qualunque altra ragione. Non sono persone cattive ma credono che "se non credi in ciò in cui io credo, ti meriti di morire".

Per cui, la domanda sulle nostre opinioni e credenze non è una domanda da poco. La maggior parte di esse sono infatti totalmente prive di fondamento. Da dove provengono? Le abbiamo esaminate bene? Ne abbiamo parlato razionalmente con persone che hanno punti di vista diversi? Abbiamo letto libri che trattano altri modi di pensare? Di solito quando crediamo in qualcosa, tendiamo a leggere solo libri che rafforzino il nostro credo. Non leggiamo libri né guardiamo programmi che ci mostrino un punto di vista diverso. Se osserviamo qualcuno che ci dice una qualunque cosa che non condividiamo, lo osserveremo con una mente prevenuta. E' molto interessante osservare quella mente, perché filtriamo continuamente ogni esperienza e anche questo ci aliena da ciò che accade attorno a noi.

***Dobbiamo realizzare un modo di vita
che ci mostri la strada che ci riporti verso casa,
verso la nostra vera natura.***



Dunque, cosa dobbiamo fare? Non possiamo vivere senza opinioni e idee mentre siamo ancora in uno stato di coscienza non illuminata. Per il semplice fatto di essere una monaca buddista dimostro di avere mie opinioni e credenze! Dobbiamo capire che queste sono solo credenze - sono semplici opinioni. Di per sé non hanno valore di verità assolute. Sono solamente idee e giudizi che possono cambiare. Persistono alcune idee in cui ci rispecchiamo tutti da millenni ma che dovrebbero decisamente essere ri-esaminate. Certe qualità che ammiriamo da sempre (che potrebbero essere o non essere ammirevoli) dovrebbero essere esaminate con nuovi occhi, anche se sono condivise da tempo.

La cosa importante è di non identificarsi con i propri pensieri e sentimenti, ma capire che pensieri ed opinioni sono solamente fattori mentali. Anche un sistema di credenze in sé stesso è una creazione mentale. Il Buddha, parlando del Dharma, ha detto: "Questa è una zattera, una barca. Ti porta da questa sponda della realtà relativa a quella della realtà assoluta". Ora mentre siamo nel bel mezzo della corrente, saremmo degli sciocchi ad abbandonare la zattera, ma quando avremmo raggiunto l'altra sponda, sarebbe ugualmente stupido caricarci la zattera sulle spalle e portarcela a spasso per rispetto. Quando avremo raggiunto l'altra sponda, non avremo più necessita della zattera. Il Dharma è solo un mezzo; una via, ma non è la meta.

Tutti i sistemi di credenze e le religioni sono relative. In se stesse, non sono la verità ma possono aiutarci a realizzare la verità. Senza queste sarebbe molto difficile realizzarsi spiritualmente. Riusciremmo ad averne un flash, ma rendere stabile quella esperienza sarebbe piuttosto difficile senza un qualche tipo di disciplina spirituale. Anche le più nobili ed elevate opinioni, idee e giudizi devono avere una fine. Nel frattempo dovremmo capire che tutti i nostri pregiudizi, preconcetti ed opinioni dovrebbero essere considerati come semplici fenomeni passeggeri. Non posseggono un valore universale intrinseco, sono solo stati mentali e non sono né 'io' né 'mio'.

Noi tutti crediamo che una mente veramente illuminata non discriminerebbe. Sappiamo che un maestro che ha acquisito saggezza e compassione genuina avrebbe un cuore totalmente aperto e accetterebbe tutti quanti. Che senso avrebbe un maestro illuminato se dicesse: si accetto questa persona ,ma non quell'altra? E' inconcepibile il solo immaginarlo! Perciò, più chiudiamo il nostro cuore ad alcuni strati della società, ad alcune religioni o razze e più ci allontaniamo dal realizzare la nostra vera natura di esseri illuminati. Più ci sentiamo rigidi e prevenuti e più saremo imprigionati nei nostri piaceri e dispiaceri, allontanandoci sempre più da uno stato illuminato, perché uno stato illuminato non è discriminante.

Ritorniamo alla domanda sull'Io. L'Io ci porta fuori strada. In una società come la nostra che si basa fortemente sulla gratificazione personale, ci allontaniamo dal sentiero della verità. Ecco perchè le persone si sentono così frequentemente vuote dentro e perse. Dobbiamo realizzare un modo di vita che ci mostri la strada che ci riporti verso casa, verso la nostra vera natura, cosicché da vivere assecondando la nostra vera natura e non il nostro falso Io.

Secondo il Dharma ci sono due modi per farlo: un primo modo è quello dell'introspezione profonda, dell'apprendere un modo per calmare la mente, di focalizzarla su un punto. Poi osservando al vera natura della mente, saremo in grado di distinguere tra ciò che è falso e ciò che è vero. In questo modo possiamo iniziare ad abbandonare tutto ciò in cui falsamente ci identifichiamo, soprattutto il nostro identificarci fortemente con l'Io. In contemporanea potremo incominciare ad aprirci verso gli altri per mezzo della generosità. Non solo generosità nel dare beni materiali, ma anche dedicando del tempo, offrendo comprensione, dando spazio agli altri, esserci quando ci hanno bisogno. Quando le cose non vanno come sogniamo e le persone non ci comportano come vorremmo, se non reagiamo con rabbia, allora noi coltiviamo il non-giudizio, l'apertura mentale e la pazienza, la comprensione e tolleranza. Impariamo gradualmente ad accettare le cose e sopportare le difficoltà della vita che si presentano sul nostro cammino, quando le usiamo abilmente invece di reagire negativamente, infuriandoci. Sviluppiamo la gentilezza - ciò che il Dalai Lama definisce un cuore buono - un cuore che non si prende cura solo di se stesso ma degli altri.

Ci sono persone che si prendono a cuore la sorte degli animali selvatici, degli alberi del nostro ambiente. E' meraviglioso! Ma a volte queste stesse persone sono maleducate verso i propri genitori e causano loro sofferenza e preoccupazione. Dobbiamo iniziare da dove siamo e con chi siamo. Iniziare dai nostri genitori, dai nostri compagni, dai nostri figli e colleghi. Rendiamoli felici! Praticate la gentilezza, la generosità, l'amore, la tolleranza con chi vi sta vicino, con chi lavorate, con le persone che incontrate. Cercate semplicemente di essere presente per loro, essere gentili nei loro confronti, pensate che anche loro vogliono essere felici. Cercate di non essere cause di infelicità per nessuno. Cercate di rendere le persone un po' più felici; un sorriso, una parola gentile possono essere di grande aiuto. Smettita di essere così assorbiti da voi stessi. Pensate agli altri. Ciò che noi vogliamo non ha veramente tutta quella grande importanza.

Di solito cerchiamo così disperatamente di trovare la nostra felicità soddisfacendo ciò che vogliamo per noi stessi, che smettiamo di pensare a ciò che gli altri desiderano e a come renderli felici. L'ironia sta nel fatto che se pensassimo maggiormente agli altri invece che a noi stessi, noi stessi diventeremmo felici. Ci sveglieremmo un giorno e ci renderemmo conto di star bene senza nemmeno saperne il motivo. E' uno dei paradossi: meno pensiamo a noi stessi, più pensiamo ad altri e più saremo felice. Più saremo ossessionati dalla nostra felicità senza preoccuparci minimamente degli altri e più infelici renderemo noi stessi e tutti quello che ci circondano.

Ci sono così tante cose che possiamo fare. Prima di tutto iniziamo con il cercare di rendere felice chi ci sta vicino. Questa è la nostra sfida! E' molto più facile sedersi e pensare "Possano tutti gli esseri in ogni luogo stare bene ed essere felici!". Com'è possibile che quando pensiamo a quei cari canguri, opossum e wallaby che saltellano, gli occhi ci si riempiono di lacrime ma quando nostra madre ci chiede di lavare i piatti quando noi avevamo programmato di uscire, noi ci arrabbiamo? Anche nostra madre è un essere senziente, il nostro compagno è un essere senziente, i nostri figli sono esseri senzienti e lo sono davanti ai nostri occhi. È a loro che dobbiamo augurare di stare bene e di essere felici.

Secondo la tradizione tibetana, quando si medita su tutti gli esseri senzienti, nostro padre siede alla nostra destra, nostra madre alla nostra sinistra e i nostri nemici si trovano di fronte a noi. Poniamo tutte queste persone che non amiamo proprio di fronte a noi, seguiti poi dai nostri famigliari e amici. Questo è molto utile perchè ci ricorda che non ci sono solo esseri senzienti qualunque al mondo - quelle piccole macchie all'orizzonte - quelli che contano veramente sono le persone con cui abbiamo a che fare in questo momento. Sono le persone con cui stiamo parlando - persone che frequentiamo o con le quali abbiamo un legame karmico. Che queste persone ci piacciono o no, sono essere senzienti che desiderano essere felici ed è nostra responsabilità renderli felici.

Ritorniamo al primo argomento che abbiamo trattato e cioè il senso di connessione profonda con la famiglia, la società e poi con la nostra cultura. Questo è molto importante. Dobbiamo trovare un equilibrio fra l'essere totalmente soggetti alle restrizioni parentali e sociali e l'essere talmente liberi da non essere più legati a niente. Per fare ciò è necessario trovare un centro all'interno del nostro essere. Solo allora potremo iniziare ad irradiare gli esseri che ci sono vicini. Non ci sentiremo più soli perchè sapremo che ad un livello più profondo c'è una connessione tra noi e questi esseri. Non ci preoccuperemo più di cosa la gente possa dire sul nostro conto; saremo unicamente concentrati su come essere di beneficio agli altri esseri.

La società è diventata talmente distorta. Non ci dà ciò che ci aveva promesso. Non ci dà la felicità eterna o la semplice gioia. Ci causa invece un senso di disperazione, separazione, frustrazione, un desiderio insaziabile ed una grande vuoto dentro che non può essere mai colmato. Molti hanno la sensazione che niente abbia più un senso e si abbandona completamente alla disperazione. C'è così tanta depressione - guardate quante persone sono in cura con il Prozac. I tibetani non ne hanno nemmeno mai sentito parlare di cose come il Prozac.



***Ci sono così tante cose che possiamo fare.
Prima di tutto iniziamo con il cercare di
rendere felice chi ci sta vicino.
Questa è la nostra sfida.***

Dunque spetta a noi. Nessuno può farlo per noi. Siamo tutti responsabili delle nostre vite, di trovare il centro delle nostre vite e di orientarle verso la giusta strada. Ci sono i metodi per farlo ma solo noi possiamo applicarli. Quando c'è chiarezza nella nostra mente, quando vediamo veramente le cose con chiarezza, allora ogni cosa quadra. Allora diventa ovvio ciò di cui abbiamo bisogno. Ma nessuno può farlo al posto nostro. E' come nuotare contro corrente. La società segue la corrente verso le paludi, scorre verso le terre deserte della disperazione. Se seguiamo quella direzione, quello sarà il luogo dove naufragheremo. Per cui dobbiamo nuotare contro corrente anche se è molto faticoso. Andremo nella direzione opposta a quella seguita da tutti ma stranamente questo non ci alienerà.

In qualche modo, una volta che abbiamo trovato un centro all'interno di noi stessi, ci sentiremo connessi a tutti gli esseri che ci circondano, intimamente legati nel profondo. Quando siamo in grado di indirizzare la nostra vita verso la giusta direzione, allora potremo essere d'aiuto per essere di guida anche agli altri. Attrarremo persone con una mente simile alla nostra che stanno iniziando a porsi domande sull'ethos (insieme delle aspirazioni, principi e valori della società). Presto potremo gioire della collaborazione e dell'amicizia di molti simili.

Il Buddha lodava molto l'amicizia. C'è un dialogo curioso nei Sutra dove Ananda, il servitore del Buddha, gli dice: "Penso che le buone amicizie siano metà del cammino spirituale" e il Buddha risponde: "Non dirlo, Ananda. Le buone amicizie sono l'intero cammino spirituale". L'amicizia con esseri senzienti che ci sono di sostegno, comprensivi ed utili è molto importante. Nella nostra vita mentre seguiamo questo nuovo cammino spirituale, queste persone ci verranno incontro. Saranno attratte come magneti.

Domande:

D: Ho una domanda sull'uso della parola "mezzi di comunicazione". Hai usato l'espedito della generalizzazione con riferimento ai mezzi di comunicazione come forze tendenzialmente negativa. Mi domando comunque se il termine "mezzi di comunicazione pubblicitaria" potrebbe essere una buona aggiunta a quello poiché il fine dei media di per sé non è esclusivamente di guidare le persone lontano dal "seguire il flusso contro corrente": ci sono per esempio molte esperienze mediatiche che ti conducono ad una realizzazione.

R: Naturalmente, questo è vero. Per esempio nel giornalismo ed in televisione, ho visto parecchie cose molto belle, fonte d'ispirazione e utili. Ma la tendenza generale - un buon 90%, 95% dei mezzi di comunicazione - si basa sul promulgare questa coscienza consumistica. Sicuramente al loro interno ci sono persone buone, responsabili e dedicate che scrivono e producono cose splendide ma questi tendono ad essere travolti dalla valanga di tutte le altre cose che la gente vende per la maggiore. Ecco il problema! Accendi la tele e la maggior parte dei suoi programmi è incredibile spazzatura! Penso che una persona lo possa comprendere meglio se viene dal di fuori. Non abbiamo una televisione in monastero in India e non vado al cinema, non ascolto la radio e di solito non leggo nemmeno i giornali. Per questo non siamo inondati ogni giorno dai mass media. Il provenire da un luogo del genere, ci permette di vedere chiaramente. Siamo allora in grado di capire quanto sia spaventoso lo standard e le menzogne che sono propinate al pubblico in generale.

D: Una delle cose più difficili nel mio lavoro è di cercare di staccarsi dal pensiero rivolto verso a come le persone si comportano nei confronti del resto del mondo e ritornare alle origini. Ma questo processo sembra non avere mai fine. Poi improvvisamente, trovi una qualche causa e ti sale una rabbia incredibile: le persone oppongono resistenza. Percepiscono che i loro problemi, le loro idee sono così vere e così reali.

R: Sono sicura ci siano tante persone di quel genere. Dobbiamo solo stabilire un contatto. Ci aggrappiamo ai nostri pregiudizi, alle nostre idee e opinioni, pensiamo che siano 'me' e 'il mio', sostengono l'io. Tuttavia, se eliminiamo le opinioni ed i giudizi dell'io, dov'è l'io? Perché quello è ciò che sono - sono una persona che crede in questo e quello e quando demoliamo questo e quello, non abbiamo nessun altro luogo dove stare. Per questo la gente le difende a spada tratta. Perciò, è molto importante, come dicevo prima, ritornare alle origini, ricominciare dal punto d'inizio e cercare di aiutare le persone a seguire un'altra direzione.