

PARTECIPARE CONSAPEVOLMENTE AGLI INCONTRI DI "DHARMA"

Introduzione

L'abitudine di fermarsi ad ascoltare attentamente, di riflettere, è considerata nel buddismo sinonimo di saggezza, in controtendenza con la cultura moderna occidentale in cui non si vede l'ora di dire la propria, piuttosto che meditare sulle cose e, quando si è con gli altri, ascoltare i vari punti di vista per arricchirsi.

Oggi interrompere un'altra persona mentre conversa, cercare di imporsi nel dialogo è diventata prassi normale. Di conseguenza accade che l'educazione ed il rispetto cadano uno dopo l'altro come soldati in un campo di battaglia.

Al fine di favorire una partecipazione consapevole e proficua agli incontri di Dharma è stato composto questo breve testo prendendo spunto dai recenti insegnamenti del Maestro Gheshe Lobsang Sherab, riguardanti le Trentasette pratiche del Bodhisattva e da altri insegnamenti relativi allo sviluppo di bodhicitta e all'addestramento dei bodhisattva. Il testo contiene alcuni accorgimenti che potranno risultare utili per una migliore comprensione degli insegnamenti.

L'insegnamento del Maestro Gheshe Lobsang Sherab

Nei suoi recenti insegnamenti (2021) il Maestro Gheshe Lobsang Sherab ci ha dato alcune indicazioni sul modo di partecipare, come componenti del Sangha¹, agli incontri di Dharma:

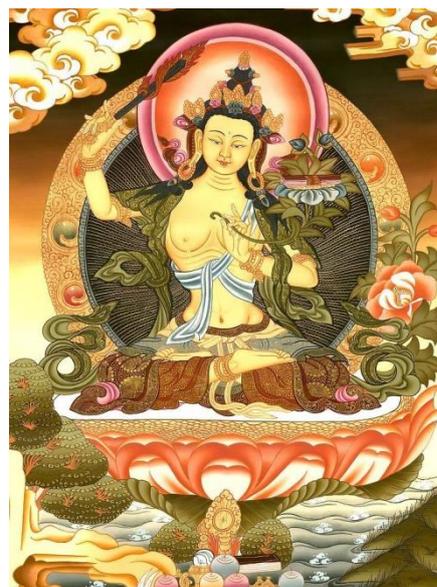
*Si partecipa ad un incontro di Dharma con **la sola finalità di comprendere e di diffondere gli insegnamenti e di essere d'aiuto a sé stessi e agli altri.***

Dobbiamo cercare di capire gli altri, di comprenderli, solo così possiamo aiutarli, dare loro i consigli giusti, sciogliere i loro dubbi e le loro incertezze. Dobbiamo aiutarli a ridurre la confusione e le visioni errate che possono essere presenti nella loro mente così come dissipare le oscurazioni che rendono loro difficile comprendere e credere bene.

Dobbiamo aiutare gli altri cercando di chiarire i loro dubbi con ragionamenti trasparenti, utilizzando parole semplici, senza usare termini complessi in sanscrito o tibetano, affinché si comprenda bene il loro significato e non rimangano dubbi. Utilizzare un commentario giusto e semplice per comprendere in modo corretto i concetti fondamentali del Lam-Rim che servono a crescere e a imparare la pratica che deve seguire un Bodhisattva.

È importante quindi partecipare senza protagonismi, gelosie, invidie, ovvero senza "egocentrismo", bensì con serenità, equanimità, altruismo e provando sempre gioia per le altrui virtù. Se dovesse accadere di non essere stati in grado di comprendere bene qualche insegnamento, non dobbiamo scoraggiarci. Sicuramente comprenderemo meglio la volta successiva.

Con umiltà si potranno chiedere spiegazioni a chi più di noi conosce o ha esperienza.



"I SEI ACCORGIMENTI"

In linea con quanto esposto, a seguire vengono descritti gli accorgimenti consigliati al fine di partecipare agli incontri di Dharma con consapevolezza e profitto:

1. CONTROLLO DEL PENSIERO - Attenzione e vigilanza

Durante l'incontro, bisogna seguire senza distrazioni bensì con attenzione particolare quanto espresso da noi e dagli altri sia nel singolo intervento, sia in generale.

2. CONTROLLO DEI SENTIMENTI - Calma ed equanimità

Quando ci esprimiamo nel corso di un incontro, facciamo in modo che i nostri sentimenti non interferiscano in quel che diciamo. Manteniamo la calma e cerchiamo di evitare di parlare sulla spinta di emozioni incontrollate. Partecipiamo con sentimento profondo di equanimità ed affetto nei confronti di tutti i presenti.

3. CONTROLLO DELLA PAROLA - Modo di intervenire

Cogliamo il momento giusto per prendere la parola nel corso dell'incontro. Non dobbiamo farlo sotto la spinta di un impulso incontrollato. Evitiamo di togliere la parola agli altri e di sovrapporci ad un altro intervento. Mitighiamo la tendenza a parlare molto e scegliamo consapevolmente di restare in silenzio, rinunciando ad intervenire, qualora non strettamente necessario o non richiesto. Evitiamo commenti inutili. Le parole vanno misurate.

4. AMORE - Ricerca del positivo

In ogni contributo offerto dagli altri cerchiamo ciò che è positivo, evitando invidie e gelosie che sono sentimenti negativi e soprattutto inutili. Se talvolta riscontriamo un contenuto che potremmo considerare negativo, cerchiamo di convertirlo con amore nel suo aspetto positivo. Cerchiamo negli altri le qualità migliori, *provando sempre gioia per le altrui virtù e ringraziando gli altri per il contributo utile che ci possono dare.*

5. ASCOLTO ED UMILTÀ' - Assenza di egocentrismo e di pregiudizi

Ascoltiamo fino in fondo senza interrompere e senza pregiudizi quello che gli altri hanno da dire. Se ascoltiamo in questo modo abbiamo la possibilità di imparare sempre qualcosa di nuovo che non conosceamo. Rimaniamo aperti a tutto ciò che ascoltiamo, disposti a prendere in considerazione anche ciò che di primo acchito ci sembra inverosimile.

Mediante l'umiltà cerchiamo di non far prevalere il nostro egocentrismo pensando: "questo lo sapevo già". Osserviamo come ogni pregiudizio che cresce in noi blocchi nuove esperienze. Con umiltà riconosciamo ciò che non abbiamo compreso e porgiamo le giuste domande.

6. COMPASSIONE - Aiutare gli altri

Dobbiamo cercare di capire gli altri, di comprenderli, solo così possiamo aiutarli, dare loro i consigli giusti e sciogliere i loro dubbi e le loro incertezze. Non dobbiamo parlare per mostrare il nostro sapere ma per contribuire a far svanire i dubbi (le nuvole) che possono offuscare l'altrui mente. I nostri ragionamenti devono essere chiari: ci dobbiamo esprimere con parole semplici, non troppo complicate, senza usare termini complessi in sanscrito o tibetano. Il loro significato deve essere ben compreso affinché non rimangano dubbi. Manteniamo desta la coscienza riguardo il fatto che si parla sempre per aiutare gli altri.

Per la stesura di questi accorgimenti sono stati presi in considerazione anche alcuni insegnamenti come:

1. Il Lojong delle Otto strofe della Trasformazione mentale²

Le prime tre strofe di questo importante insegnamento per lo sviluppo di Bodhicitta riportano quanto segue:

- *Poiché sono determinato ad ottenere il massimo benessere per tutti gli esseri, che sono superiori alla gemma che esaudisce i desideri, avrò costantemente cura più di loro che di me stesso.*
- *Quando sono in compagnia di altre persone, considererò me stesso come il meno importante e nel profondo del cuore mi prenderò cura di loro, come se fossero gli esseri più elevati.*
- *Esaminando con attenzione la mia mente, in tutte le azioni che compio affronterò ed eliminerò al suo primo apparire ogni difetto mentale, prima che possa nuocere a me stesso ed agli altri.*

2. La Ghirlanda di Gemme del Bodhisattva di Atisha

L'insegnamento di Atisha recita:

- *Aiutami a controllare costantemente la porta dei miei sensi con attenzione vigilanza e cura, aiutami perciò a controllare costantemente la mente;*
- *Aiutami a rilevare i miei errori e a non cercarne negli altri, aiutami perciò a nascondere le mie buone qualità e a rivelare quelle degli altri;*
- *Aiutami a controllare la parola;*
- *Aiutami a evitare le chiacchiere inutili...a misurare le parole;*
- *Aiutami ad eliminare l'orgoglio e ad essere umile;*
- *Quando incontro altre persone aiutami a considerarli come miei maestri e a parlare con calma gentilezza e sincerità.*

CONCLUDENDO....

Cerchiamo di mettere in pratica tutti gli accorgimenti descritti in modo armonico. Impariamo ad usarli come uno strumento musicale e ad applicarli al momento giusto. Si sviluppa una fine sensibilità con cui riusciremo a percepire in quale momento dell'incontro vada praticato un determinato accorgimento.

Impariamo a sentire, a comprendere quello che può essere utile a noi e agli altri e ad ascoltare in silenzio per contribuire e rispondere nella maniera più appropriata e utile, anche secondo le nostre possibilità e capacità.

14/07/2022
di Sonam Drolma
Basic Dharma Teacher Centro Giamzè

TASHI DELEK

***Note:**

1. Negli incontri di Dharma noi partecipiamo quali componenti del Sangha. Il Sangha è la comunità spirituale di tutti i credenti, monaci e laici buddhisti che seguono il sentiero spirituale e che studiano e mettono in pratica il Dharma. Il Sangha ordinario è costituito dalle persone con cui a percorriamo il sentiero, a cui offrire o da cui ricevere aiuto nei momenti di difficoltà che si possono incontrare nel percorso e che a volte sembrano difficili da sostenere. Il Sangha ordinario va inteso come fratellanza spirituale e va onorato e rispettato come rappresentante del Nobile Sangha (Arya) che è il Sangha in cui si prende Rifugio.
2. Gli Otto versi dell'addestramento mentale sono considerati un succinto riassunto del Lojong. Questo breve testo è stato composto da Langri Tangpa Dorje Senghe (1054 - 1123), maestro Kadampa, nato nel Tibet centrale, uno dei principali discepoli di Geshe Potowa, che a sua volta fu uno dei principali discepoli di Atisha. Si dice che sia stato un'emanazione di Buddha Amitābha.

Il Lojong è un allenamento della mente proprio della tradizione Buddhista Tibetana del Veicolo Mahayana e Vajrayana. Si parla in particolare dell'addestramento Mentale in Sette Punti, portato in Tibet dal Maestro Indiano Atisha (intorno all'anno 1000 d.C.) e riportato in forma scritta da Gheshe Chekawa nel XII secolo d.C. (1102-1176). È un ampio addestramento della mente che riguarda molti aspetti quali: addestrarsi nei preliminari, addestrare la mente in Bodhicitta, come trasformare le circostanze avverse in favorevoli, la pratica da applicare per tutta la vita, i criteri per comprendere se si è trasformata la mente, gli impegni della pratica dell'addestramento mentale, i consigli per l'esecuzione di questa pratica.