

Auguri di buon Natale e felice anno nuovo

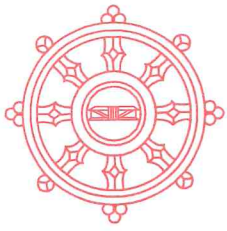
“È naturale sentirsi spaventati e in ansia in una situazione come questa. Una situazione mai vissuta prima in cui è difficile immaginare che cosa succederà. Ma quando accade un disastro è ancora più importante che tranquillizziamo la mente per poter pensare con chiarezza e per prendere le decisioni giuste. In una crisi grave come questa molte decisioni che prendiamo possono essere una questione di vita o di morte. Una pandemia è diversa da una guerra, in guerra possiamo scegliere di arrenderci al nemico, ma in una pandemia non abbiamo questa scelta. Dobbiamo vincere e per vincere bisogna avere una forte determinazione. Bisogna avere convinzione e fede. Non possiamo cercare di schivare gli ostacoli. Dobbiamo affrontarli. Non dobbiamo avere paura. Gli insegnamenti sull’addestramento mentale ci dicono che la malattia e l’avversità sono dei maestri spirituali. Dobbiamo avere il coraggio di affrontare le difficoltà e di superare gli ostacoli. Se comprendiamo che le nostre sofferenze possono insegnarci qualcosa, allora gli ostacoli possono diventare alleati”. Queste sono le parole pronunciate da Sua Santità il XVII° Karmapa nell’introduzione alle preghiere per placare l’epidemia che sta mettendo in ginocchio il mondo intero.

Lo stesso Karmapa, mentre ci indica la strada per diventare forti, aggiunge però che da soli non lo siamo abbastanza. Abbiamo bisogno di unire tutte le nostre virtù. Abbiamo bisogno dell’esperienza di tutti i grandi maestri. Quindi è in questo particolare e difficile momento, secondo il Karmapa, che vediamo con chiarezza il significato dell’interdipendenza. Comprendiamo che ciascuno di noi dipende dagli altri. Vediamo annullata la distanza che credevamo esserci tra noi e gli altri. “Ogni respiro che facciamo – dice il Karmapa – ci collega con tutti gli altri”.

Tutto ciò che stiamo vivendo ci dimostra quanto può essere grande l’effetto che abbiamo uno verso l’altro, fino a che punto siamo collegati. Riflettere quindi tutti insieme sulla nostra esperienza può esserci di grande aiuto. L’interdipendenza ci rafforza. Pensare agli altri con amore universale e compassione, come ci suggeriscono i maestri, oggi è ancora più necessario che in qualsiasi altro momento.

“Questo periodo – dice sempre il Karmapa – è il momento peggiore e quello migliore per praticare il Dharma”. Sono parole preziose che ci aiutano.

Se prevalgono l’ansia, l’ignoranza e la confusione, scivoliamo ancora di più nella sofferenza. Una sofferenza che aumenta quando pensiamo che la sua causa dipenda dal virus o dal comportamento errato degli altri oppure da chi prende le decisioni per combattere questa pandemia.



BENCHEN KARMA TEGSUM TASHI LING

Se invece pratichiamo il Dharma con sincerità e guardiamo con estrema fiducia a ciò che i nostri maestri ci hanno insegnato, se ci applichiamo nella calma mentale, nel calmo dimorare nella presenza mentale come ci ha insegnato Sangye Nyenpa Rinpoche, facciamo sorgere la chiarezza. Applichiamo la visione profonda che mette in evidenza le vere cause della sofferenza, che sono per l'appunto l'ignoranza, l'attaccamento e l'avversione.

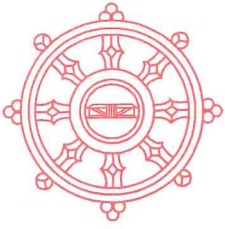
Queste ultime sono dentro di noi. Noi le proiettiamo verso l'esterno e le esprimiamo in mille modi diversi sotto forma di paura, ansia, rabbia, sfiducia, chiusura, isolamento, rifiuto delle regole, critiche del comportamento degli altri, giudizi unilaterali verso tutto ciò che accade; in questo modo nutriamo il samsara, il ciclo della sofferenza.

Se applichiamo gli insegnamenti dei nostri maestri, questo momento diventa un'opportunità preziosissima di crescita spirituale, di comprensione della sofferenza, di esperienza diretta delle cause della sofferenza. Così possiamo percorrere il sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza. Nutrire la pace, la calma interiore attraverso la meditazione, attraverso le azioni positive di corpo, parola e mente permette a noi studenti di Dharma di trasformare la sofferenza in gioia, l'ignoranza in saggezza, la paura di ciò che potrà accadere in accettazione del presente, l'odio in amore.

Quell'amore che è sempre presente in fondo ai nostri cuori, ma che, assorbiti da troppe distrazioni come siamo, spesso non riusciamo a vedere.

Ricordare gli insegnamenti di Tenga Rinpoche sulla pazienza e sulla compassione significa metterci in contatto con quell'amore presente in fondo ai nostri cuori, quell'amore che troppo spesso dimentichiamo.

Applicare le linee guida dell'Unione Buddhista Italiana per prevenire la diffusione dell'epidemia sarebbe stato superiore alle possibilità di un piccolo centro come il nostro. Per questa ragione abbiamo deciso di sospendere tutte le attività svolte in presenza. Se osservata con il cuore e la mente spalancati, anche questa scelta può diventare un'opportunità di portare il Dharma nelle nostre vite quotidiane. Le vite che viviamo fuori dal gompa. Una privazione che diventa un'opportunità per crescere come praticanti che si sentono uniti nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha a prescindere dalla presenza fisica. Ciò è un segno di maturità spirituale, ma è soprattutto un'occasione preziosa di vedere sinceramente che posto occupa il Dharma nelle nostre esistenze. A volte siamo presenti al centro, ma con la mente e il cuore vaghiamo da tutt'altra parte, distanti dalla pratica del Dharma. La situazione che stiamo vivendo quindi ci obbliga a stare lontani, ma nello stesso modo ci permette di avere la mente e il cuore nel Dharma, uniti ai nostri maestri, uniti nel far vivere i loro insegnamenti.



BENCHEN KARMA TEGSUM TASHI LING

I giorni più bui dell'anno si stanno gradualmente trasformando in giorni via via più luminosi. Possa questa meraviglia cosmica essere di auspicio perché ciò accada anche nei nostri cuori. Possano gradualmente diminuire sempre più la sofferenza e le sue cause e possano crescere sempre più la saggezza e le sue cause. Grazie all'immenso e sempre presente sforzo di tutti i maestri e all'intenso, fiducioso, sforzo degli studenti di Dharma che ricevono, mettono in pratica e fanno vivere gli insegnamenti per il beneficio di tutti gli esseri.

BUON NATALE E FELICE 2021 A TUTTI!

TASHI DELEK

Lama Jampal e il Consiglio Direttivo