

ZADANKAI

Responsabilità e trasformazione

La pratica buddista non è quel sorriso simpatico stampato sulla faccia. E' scendere dentro di se profondamente, è una lotta con la propria oscurità. E' scegliere di vivere e di farlo con gli altri, insieme agli altri, rimanendo se stessi e rivelando se stessi. E' un processo di liberazione. Liberazione della nostra vera natura da strati e strati di incrostazione di cose fasulle, modi di essere appresi per educazione, per paura, per sofferenza, per conformismo. E' un processo in cui aiutando i nostri compagni di viaggio a liberarsi ci liberiamo anche noi.

E' solo cambiando noi stessi ad un livello più profondo che le cose possono cambiare, possono cominciare a girare per il verso giusto, e la parte di noi abituata a vedere tutto nero, a mugugnare e lamentarsi, la parte che ci suggerisce all'orecchio che non c'è posto per noi in questo mondo, per i nostri sogni e per le nostre speranze, questa parte possiamo metterla a tacere. Non sopprimerla, perché nel buddismo non si sopprime e si rimuove nulla, ma ad ogni cosa viene dato il suo posto. La differenza che questa parte non avrà più il comando sulla mia vita, non avrà più l'ultima parola. Potrà tornare utile anche lei, per esempio potrà darmi qualche suggerimento quando tendo a partire in quarta, quando mi esalto troppo...però non è più lei il capo.

E' come se avessi un amico un po' rompiscatole, gli voglio bene, siamo cresciuti insieme, ma è un personaggio cupo e vede solo nero e catastrofi. Ogni tanto lo incontro, ci vado a bere una birra e fumare una sigaretta, ma non gli metto più in mano le decisioni importanti, non lo consulto quando ho bisogno di speranza.



Anch'io, come tutti voi, ho un gemello un po' scuro che abita dentro di me, un tipo asociale che tutto quello che vorrebbe fare è dormire fino a tardi, starsene tranquillo a fare qualcosa, scrivere qualche frase ed evitare il contatto con gli essere umani. Dopo qualche anno di pratica buddista ho deciso che potevo cominciare a dialogare con lui. Gli ho chiesto di tirare fuori tutto quello che aveva da dire. Gli ho dato lo spazio per dire la sua e lo ha fatto con versi

di parole con urla con parolacce e con falsi sorrisi. Sono rimasto sorpresa dall'energia che tirava fuori. Mi sentivo come al centro con me stesso. All'inizio è uscita rabbia, tanta rabbia, ero arrabbiato, per come sono andate le cose per tutto quello che nella mia infanzia non è

andato bene, per la confusione, per tutte le volte che nessuno aveva ascoltato i miei bisogni e le mie paure, le emozioni, i miei sentimenti di bambino. Poi sono arrivate le lacrime il dolore per tutte le volte che avrei bisogno di braccia amorevoli per proteggermi, per tutte le volte che ho cercato altrove il mio equilibrio e quando ho nascosto le mie stesse emozioni.

Sto continuando a mantenere l'amicizia con il mio gemello, alcune volte lo prendo per mano e camminiamo insieme. Abbiamo cominciato a comunicare, mi diceva quello che sentiva, quello di cui aveva bisogno, aveva anche uno sguardo acuto, profondo intuitivo sulle cose, era la mia capacità di sentire la vita, il dolore i sogni degli altri. Lui era me, il vero me, quello che avrei dovuto seppellire.

Ognuno ha la sua storia ha il suo modo di sentire le cose e di percepire se stesso, ma praticando ad un certo punto si diventa più sinceri con se stessi, e quindi con gli altri, ci si avvicina a quello che si è veramente, si scoprono parti che non si conoscono, continenti sepolti nelle nostre vite. Si rompe quel sentimento di sofferenza, angoscia, diffidenza, rabbia e paura.

Con la pratica corretta sono anche sostenuto in questo viaggio.

Con la pratica sento che non è solo la parte oscura che prevale, che non è inutile provare la sofferenza ma è un viaggio alla ricerca di noi stessi, con la pratica nel viaggio scopri la felicità di cui posso gioire. Allora sì che la vita è bella.

La felicità non potrà mai essere data da qualcosa esterno da noi.

Tutto fuori potremmo perderlo in due minuti.

Quello che non possiamo perdere, che non perderemo mai invece è noi stessi. E se capiamo bene il buddismo ci dice che la vita è eterna non il nostro piccolo ego con tanto di nome e cognome, ma la mia entità è ben più preziosa, qualcosa che è mio solo mio, intimamente mio ma allo stesso tempo appartiene all'universo.

Credo che si possa partire da qui ciò che ho nel cuore e nella mente che sono due ma non due.