

## UNITI NELL'ENERGIA COSMICA DEL BENE

*Intervento del **ven Lama Paljin Tulku Rinpoce** al Mandala - Centro studi tibetani  
in occasione dell'apertura del nuovo anno sociale – Milano, 16 ottobre 2016*

Molti si chiedono se il Buddhismo sia una religione o un modo di vivere. Alcuni ritengono sia una scienza della mente. Io definirei il Buddhismo come una filosofia di vita basata sulla trasformazione interiore attuata nella direzione del bene.

Una filosofia che non è mero esercizio accademico riservato agli studiosi e agli eruditi, ma si basa sulla esperienza diretta che tutti possono fare sia sul piano fisico, grossolano e intellettuale, sia a livello interiore, sottile e spirituale.

Tutti noi abbiamo la possibilità di sviluppare ed impiegare due tipi di energia: quella che serve per la sopravvivenza fisica e quella che serve per la crescita interiore. Il Buddhismo ci insegna a coltivarle entrambe, perché nella nostra vita esse sono indissolubili e interdipendenti.

In genere abbiamo la tendenza a separare questi due fattori perché l'ego ci spinge a confondere il soddisfacimento delle nostre esigenze sensoriali con la felicità, e ci porta a ignorare la impermanenza delle situazioni e delle cose. Vogliamo tutto e subito: il desiderio di avere ciò che non abbiamo si fonde con l'urgenza di averlo al più presto e da qui nascono i tormenti e le pene.

Se soltanto sapessimo fermarci un attimo per riflettere sulla illusorietà dei nostri desideri (quante cose abbiamo fortemente desiderato ieri e oggi non ci interessano più) capiremmo che l'ego è la vera causa della nostra sofferenza ed è anche la causa della nostra separazione dagli altri.

Siamo troppo intenti a inseguire le nostre ambizioni e le soddisfazioni materiali e non abbiamo tempo per la realizzazione spirituale: così ci affidiamo a chiunque ci prometta l'illuminazione, purché questo avvenga il più in fretta possibile e senza molta fatica, perché poi abbiamo altro da fare. Vogliamo la conoscenza e la confondiamo con l'informazione.

Non comprendiamo che la realizzazione spirituale va oltre la teoria e che, nel cammino spirituale, la teoria senza la pratica quotidiana serve solo a riempire la mente di concetti, ma non produce alcun risultato.

Se leggiamo i sutra, scopriamo che il Buddha sollecitava l'uditorio a fare domande e in molti casi proponeva lui stesso i quesiti fornendo anche le risposte con le relative spiegazioni. Ma non era convinto che gli insegnamenti da soli portassero alla liberazione, ritenendo che la consapevolezza appartiene alla dimensione della esperienza pratica, la quale conferma e rafforza il contenuto delle soluzioni teoriche. A questo proposito diceva: *“Non fidatevi dei sacri testi e di ciò che dice il Maestro, ma fidatevi di ciò che va bene per voi”*.

Ovvero, la esperienza del *“qui e ora”* e del *“questo”* è un fatto strettamente personale: nessuna autorità suprema ci può imporre la via da seguire e nessuna idea universale può essere interiorizzata se non passa prima al vaglio concreto dei fatti.

Nutrendoci di preconcetti non assaporeremo mai la vita: i giudizi e le discriminazioni sono indice di una disarmonia che cova nel nostro cuore e aspetta solo il pretesto per uscire, avvelenandoci l'esistenza.

Pochi di noi sono in grado di vedere la realtà così com'è. Quando osserviamo un fatto o una persona lo facciamo già con una visione egocentrica: mi piace, non mi piace, non mi interessa.

Non c'è oggettività nel guardare l'altro perché la sua figura è condizionata dall'immagine che noi ci siamo fatti di lui.

A questo proposito mi ricordo la parabola dei due che entrano in una camera buia e nella penombra vedono un serpente che dorme al centro della stanza. Spaventati, fuggono. Il giorno dopo tornano con una torcia per vedere se il serpente è ancora lì. Quando si affacciano guardinghi alla porta, sembra proprio che il serpente non si sia mosso, ma fatta luce con la torcia si accorgono che quello che avevano scambiato per un serpente è solo una corda arrotolata.

Anche noi, per vedere con chiarezza e purezza l'altro, abbiamo bisogno della luce dell'equanimità, puntata sul fatto che tutti siamo uguali nel non voler soffrire e nel voler essere felici.

Ma finché vedremo l'altro come qualcosa di diverso da noi, non potremo mai essere totalmente aperti e disponibili. Infatti, pensando in termini duali e discriminatori e di differenziazione( io sono bianco e tu sei nero, io sono Buddhista e tu sei cristiano, ebreo, musulmano o induista), non facciamo altro che innalzare barriere.

Crederci in un sé autonomamente esistente ci porta a pensare che anche il resto del mondo abbia una sua esistenza separata e questo ci impedisce di sentirci Uno e di vedere il Tutto nella sua dimensione cosmica.

C'è una energia invisibile ma efficace che ci accomuna quando spontaneamente e istantaneamente ci apriamo all'altro, riconoscendo che la luce che è in lui è la stessa luce che è noi: questa energia cosmica è il bene.

Comunque, anche in questo caso, sapere che siamo tutti Uno non è sufficiente: dobbiamo dimostrarlo quotidianamente con i nostri pensieri e le nostre azioni. Per fare ciò non servono tante parole, il bene fluisce nel silenzio del nostro intimo sentire. Quindi dobbiamo impegnarci a portare equilibrio intorno a noi con un atteggiamento fatto di coraggio e umiltà: il coraggio di esprimere apertamente e indiscriminatamente il bene che alberga nel profondo del nostro cuore e l'umiltà nel praticarlo.

Invece di vedere nell'altro soltanto il profitto che possiamo ottenere frequentandolo, cerchiamo di essergli vicini sul piano materiale, mentale e spirituale e capire cosa possiamo fare per lui.

In questo momento di grande confusione è più che mai importante creare e alimentare la pace, opponendo alla potenza della conflittualità la forza dell'amore, dell'altruismo e della compassione, che sono nello statuto di tutte le religioni.

Pertanto il messaggio chiave di quest'anno è:

***RENDETE OPERANTI LE PAROLE DEGLI ILLUMINATI MAESTRI DI TUTTE LE RELIGIONI,  
PRATICANDO IL BENE.***

---