

LE OTTO STROFE DELLA TRASFORMAZIONE MENTALE

Contributo di Giulia Nicolai, monaca buddista durante l'incontro a Sesto S.G.

Con la determinazione di realizzare il massimo beneficio di tutti gli esseri senzienti che sono perfino più preziosi della Gemma che esaudisce tutti i desideri, possa io averli cari nel mio cuore in ogni istante.

Sempre, quando mi troverò con gli altri, possa io considerare me stesso come il meno importante di tutti e rispettosamente stimare tutti gli altri come più elevati con sincerità, dal profondo del cuore.

Possa io osservare la mia mente in ogni azione, e al primo apparire di un'emozione negativa che metta in pericolo me stesso e gli altri, possa io affrontarla e allontanarla senza indugio.

Possa io imparare ad avere cari gli esseri sgradevoli e malvagi e coloro che sono oppressi da forti negatività e afflizioni, come se avessi trovato in loro un prezioso tesoro raro e difficile da trovare.

Quando gli altri, in preda all'invidia, mi ingiuriano e mi calunniano con disprezzo, possa io accettare la sconfitta e offrire loro la vittoria.

Quando qualcuno a cui ho fatto del bene con fiducia, senza ragione mi ferisce profondamente, possa io considerare quella persona come la mia migliore guida spirituale.

In breve, possa io offrire a ognuno senza eccezione tutto l'aiuto e la felicità in modo sia diretto che indiretto, e possa io prendere su di me tutto il male e le sofferenze delle mie madri esseri senzienti.

Possa io imparare a mantenere queste pratiche incontaminate dalle macchie degli otto Dharma mondani, e nel riconoscere tutti i fenomeni come illusori, essere liberato dalla schiavitù dell'attaccamento.

*

In un elogio a Tara (divinità femminile delle azioni positive e di lunga vita), la si definisce «libera dalle otto paure» e puntualmente, una nota a fondo pagina, elenca queste otto paure: **orgoglio, ignoranza, collera, gelosia, visioni erronee, avarizia, desiderio, dubbio.**

Leggerle la prima volta, una ventina d'anni fa, fu per me una rivelazione. Non mi ero ancora mai presa la briga di fare due più due, rendendomi conto che praticamente ogni nostra emozione negativa rappresenta una "paura", non può che essere l'inevitabile effetto della causa "paura". Così, orgoglio o arroganza sono ovviamente il risultato della paura di non venire considerati abbastanza; ignoranza è paura di non saperne abbastanza; collera è rabbia, paura di poter venire sopraffatti; gelosia è paura di perdere qualcosa che consideriamo nostro; visioni erronee - che sono il vedere le cose come ci appaiono, non come realmente sono - sono allora deformazioni della realtà causate dalle nostre generiche paure tra loro sommate; avarizia è paura di perdere denaro, o paura che ci venga tolto; desiderio è brama, paura di non ottenere ciò che vogliamo sopra ogni cosa e a ogni costo; dubbio è paura di non fare la cosa giusta (giusta nel senso di "conveniente", quella che più fa al caso nostro.)

Chi non soffre di almeno un paio di queste paure, se non semplicemente di tutte?

Solo chi, come Tara, ne è libero, *non è ricattabile*.*

LUCCIOLE PER LANTERNE

Sotto le tante stelle luminose
di quel cielo che appare concavo
e protettivo come una cupola
- per la prossimità all' Equatore -
il monaco che mi accompagna
con la sua pila per i campi
e i sentieri sterrati, non illuminati
del Monastero di Sera Je nel Sud
dell'India, a un certo punto dice
deliziandomi: la traduzione letterale
di "pila" in tibetano è "luciolina per le scarpe".
Questa è "poesia" pensai tra me allora
e ora che voglio scriverne ricordando
quel buio avvolgente come seta,
so che era lui il poeta, perché chiedendo
conferma ad altri tibetani, nessuno
di loro l'aveva mai sentito dire.
Devo molto a quel monaco e alla sua
"luciolina per le scarpe" che ondeggiando
avanti/indietro come un metronomo
ha illuminato per anni le buche, i sassi,
i dislivelli e i miei stanchi passi titubanti.

GIULIA NICCOLAI
