

# Famiglia umana: Comunità di Pace

## TRA ORIENTE E OCCIDENTE

Padre Davide Magni

### Premessa.

Due dati abbastanza scontati, ma che forse non è inutile ribadire come premessa.

La famiglia umana non è il luogo della pace garantita e incondizionata. La Bibbia stessa inizia con la vicenda ben nota dei primi due fratelli, per poi continuare con i Patriarchi: Giuseppe venduto dai suoi fratelli, figli di quello sacco che imbrogliò il padre ed il fratello suo Esaù. Fratellanza e familiarità, dunque, non significano automaticamente pace. Fratellanza e familiarità, in quell'orizzonte di senso che denota come luogo di vita e serenità riconciliata e riconciliante sono, semmai, il punto di arrivo di un mai breve né banale itinerario.

Se a questo dato siamo, in quanto cristiani e radicati nella frequentazione della Bibbia, altrettanto avviene per le altre culture che, con consapevole superficialità e inadeguatezza chiamiamo: *orientali*. Benché sia geograficamente definibile "l'Oriente" occorre, però stabilire di quali culture c'interessiamo, dato che ce ne sono diverse e ben differenti tra loro. Ne prendiamo due, le più scontatamente importanti: una di quelle appartenenti al contesto indico e una di quelle appartenenti al contesto cinese.

Come veicolo di congiunzione, come canale di comunicazione, prendiamo un'altra esperienza molto variegata e diversificata, quella che, i britannici per primi e tutti gli altri dietro di loro, convenzionalmente chiamiamo: *Buddhismo*.

### Tre categorie

Proviamo ad esplorare alcune *categorie* che, sebbene proprie del pensiero Buddhista, sono alquanto ritrovabili nelle altre grandi tradizioni culturali del continente asiatico.

Quello che svolgiamo è una *comparazione analogica*.

Questa modalità ci consente di interrogare arcipelaghi completamente distanti e per molti aspetti irriducibilmente differenti. Il più evidente è quello della rappresentazione grafica, ovvero la scrittura. Sappiamo tutti che i cinesi, per scrivere, disegnano delle icone: pittogrammi o ideogrammi. Questa modalità è del tutto differente dal sistema alfabetico che, in India, trova nelle sue molte lingue uno straordinario sviluppo. Il sanscrito, per esempio, è dotato di 54 lettere e migliaia di costrutti consonantici. Si possono creare, ovvero scrivere in maniera univocamente leggibile tutte le parole. Ci sono più parole che idee, dice qualcuno. Il cinese, invece, consente di comunicare le idee in maniera mai univocamente fissa, e dicibile, pronunciabile in molti modi, in molte dizioni e parlate. *Analogia*, infatti, non è corrispondenza biunivoca tra due o più mondi, orizzonti, domini.

Le tre categoria che prendiamo in considerazione sono:

1. *Anattā*, il non egoismo, non individualismo, il non assolutismo.

Esisto in quanto inter-relazionato: l'identità di quello che sono la comprendo solo per via di relazione. (Vedi articolo allegato Davide Magni, *Introduzione al Buddhismo: una sintesi*)

2. *Bodhisattva*: essere di illuminazione. Colui che ha sviluppato una tale saggezza da essere totalmente compassionevole. (Vedi articolo allegato Davide Magni, *Introduzione al Buddhismo: una sintesi*)

3. *Bhrama – vihāra*: il compimento della cultura mentale è benevolenza, gioia simpatetica, equanimità e compassione.

### Shantideva: *Bodhicaryavatara*.

Shantideva, che visse in India tra il 7° e 8° secolo dopo Cristo; è considerato uno dei massimi mistici del Buddhismo. Il suo *Bodhicaryavatara*, ovvero: «La discesa nella carriera dell'illuminazione o del risveglio» descrive il cammino che il bodhisattva deve percorrere per raggiungere il Nirvana fittizio per non sparire dalla scena di questo mondo e poter aiutare gli esseri a vincere la sofferenza.

III/1 Mi rallegro molto del bene, della cessazione e distruzione del dolore,  
compiuta da tutti gli esseri. Possano coloro che soffrono raggiungere la gioia!

III/4 Supplico, a mani giunte, i buddha di tutte le regioni, che accendano la fiaccola della Legge  
per i fuori strada, che soccombono per la sofferenza.

III/5 A mani giunte imploro i buddha, che desiderano estinguersi,  
di restare invece qui, per lunghissimi periodi, affinché il mondo non rimanga cieco.

III/6 Avendo compiuto tutti questi riti, in virtù del merito acquistato, possa io divenire per tutti gli esseri il  
mezzo per far cessare il dolore.

III/7 Possa divenire medicina, medico e infermiere  
per i malati, fino al cessare del loro male.

III/8 Possa calmare, con pioggia di cibo e di bevande, il supplizio della fame e della sete  
e, nei periodi di carestia dei cicli cosmici intermedi<sup>1</sup>, che diventi per loro bevanda e nutrimento.

III/9 Possa io essere per i poveri un tesoro inestinguibile, pronto davanti a loro  
per fare ciò di cui hanno bisogno.

III/10 Tutte le mie future incarnazioni, i miei beni, i meriti passati, presenti e futuri,  
li abbandono con distacco  
purché sia raggiunto il proprio fine dagli esseri.

III/11 Il Nirvana è l'abbandono di ogni cosa e il mio spirito aspira al Nirvana. Dato che devo lasciare tutto,  
tanto vale che dia ogni cosa a tutti gli esseri.  
Ho dato loro il mio corpo?  
Che m'importa allora cosa essi ne facciano?

III/14 Che ne facciano ogni cosa che a loro piace,  
ma che non diventi per alcuna causa di qualche danno.

III/15 Se il loro spirito è irritato e malevolo nei miei confronti,  
che anche questo serva, in ogni modo,  
ad attuare il fine di tutti.

III/16 Chi mi calunnia, chi mi fa del male, chi mi schernisce,  
costoro e tutti gli altri possano ottenere il risveglio.

III/17 Che io sia il protettore dei miseri, la guida di chi è in viaggio,  
e per chi vuol raggiungere l'altra riva, possa essere la barca, il passaggio, il ponte.

III/18 Che io sia luce per chi necessita la luce,  
giaciglio per chi ha bisogno di giaciglio,  
e schiavo per chi desidera uno schiavo.

III/20 Come la terra e gli altri elementi servono ai molteplici usi  
degli innumerevoli esseri, che riempiono lo spazio,

III/21 così possa anch'io essere, in vari modi, di utilità a questi esseri,  
che vivono nello spazio,  
fintanto che tutti non siano liberati.

III/22 Nello stesso spirito con cui i buddha del passato hanno conquistato il pensiero dell'illuminazione, e si  
sono adattati a prepararsi progressivamente,

III/23 così possa io pure far nascere, in me,  
il pensiero dell'illuminazione per il benessere del mondo,  
e a tale fine possa praticare, nell'ordine, tutti gli esercizi che vi conducono.  
III/27 Come accade quando un cieco trova una perla in un mucchio di rifiuti, così, non so come, è sorto in me il  
pensiero dell'illuminazione.  
III/28 È un elisir che serve ad abolire la morte del mondo,  
un tesoro inestimabile per eliminare la miseria della terra.  
III/29 È un rimedio senza uguali per guarire i mali del mondo,  
un albero che fa riposare il mondo stanco di errare nei sentieri dell'esistenza.  
III/30 È un ponte aperto a tutti,  
allestito per condurli fuori dalle vie dolorose,  
una luna crescente dello spirito  
per calmare le passioni che bruciano nel mondo.  
III/31 È un grande sole, che dissipa  
le tenebre dell'ignoranza del mondo, un burro fresco, prodotto sbattendo il latte della buona Legge.  
III/32 Per la carovana umana, che si muove  
sul cammino della vita, assetata di felicità, è preparato questo banchetto di felicità; chi vi arriva si soddisfa  
completamente.

#### **BHRAMA – VIHĀRA**

Secondo la dottrina del Buddha, il punto di arrivo sono quattro stati mentali detti: *brahmavihara*: dimore divine. Essi sono l'amore (*metta*), la compassione (*karuna*), la gioia compartecipe (*mudita*) e l'equanimità (*upekkha*).

Il primo dei *brahmavihara* è la gentilezza amorevole (*metta*). Con gentilezza amorevole si intende una *morbidezza del cuore*. La radice della parola pali *metta* è «*mid*», che significa «morbido». La parola *mitra*, in sanscrito, significa: «amico». Il termine *metta* indica dunque «una morbida, amorevole benevolenza o gentilezza».

I quattro *brahmavihara* rappresentano l'opposto degli stati mentali non salutari, i *kilesa*. Quando sono presenti i *brahmavihara*, mancano le corrispondenti emozioni negative. Nel caso della *metta* esse sono l'odio e l'avversione in tutte le sue forme, dunque l'ira, la rabbia, i sentimenti di vendetta, l'ostinazione, la gelosia, la resistenza, lo spirito giudicante e i pregiudizi. L'amore inteso come passione, desiderio e attaccamento produce dolore ogniqualvolta la situazione data non corrisponde alle nostre aspettative, mentre l'amore inteso come *metta* produce apertura, equilibrio interiore e gioia e gratuità, accettazione, rispetto e stima incondizionati per creature e cose: così come sono. La *metta* è anche il l'auspicio che tutti gli esseri viventi possano essere felici e stare bene. Così recita il Sutra della benevolenza (*Metta Sutta*):

«Possano tutti gli esseri viventi essere felici. Possano tutti gli esseri viventi essere in buona salute. Possano tutti gli esseri viventi vivere nella sicurezza. Possano tutti gli esseri viventi vivere con agio».

È un modo per vivere con gli altri in maniera giusta. Così facendo rafforziamo anche la tendenza positiva che è in noi a esprimere gentilezza amorevole, indebolendo allo stesso tempo le tendenze negative e di avversione presenti in noi.

Il secondo dei *brahmavihara* è l'amore compassionevole (*karuna*). La compassione è l'augurio che tutti gli esseri viventi possano essere liberi da dolore e sofferenza.

*Karuna*, la compassione, viene definita il tremolio del cuore quando è in contatto con il dolore degli esseri viventi. Una persona compassionevole non rimane indifferente alla sofferenza altrui e intraprende quanto necessario per prestarle aiuto.

Shantideva, scrive nella *Bodhicaryavatara*:

«Possa io essere medico e medicina e curare le creature di questo mondo, fino a guarire tutti, senza eccezione. Possa io essere un tesoro inesauribile e trasformarmi in tutte le cose di cui gli esseri viventi hanno bisogno».(vedi sopra).

Il terzo *brahmavihara*, la gioia compartecipe (*mudita*) corrisponde alla gioia simpatetica e benevola e significa una gioiosa partecipazione alla felicità, al benessere e al successo degli esseri viventi. La *mudita* prova piacere per il successo, le ricchezze, il benessere e le qualità degli altri. È un atteggiamento augurale, un'espressione di felicitazioni. La gioia compartecipe nasce, proprio come nella *metta*, dall'aver riconosciuto e sperimentato l'unità e la inter-connesione di tutti gli aspetti della vita.

Il quarto *brahmavihara* è l'equanimità (*upekkha*): l'andare incontro a tutto con calma, equilibrio interiore e imparzialità, cioè con animo equo, privi di attaccamento e senza avversione. *Upekkha* si riferisce alla capacità di mantenere una calma serena in mezzo a tutte le sfide e alle difficoltà della vita, quali successo, insuccesso,

guadagno, perdita, buona o cattiva fama, lode o biasimo. Si tratta, in fondo, di esser in grado di incontrare con equanimità ogni essere vivente, sia esso piacevole, indifferente o spiacevole.

Dimore *divine* non significa che siano luoghi o condizioni appartenenti agli *dei*, ma luoghi nei quali gli uomini sono nella loro dignità autentica, cioè liberi dagli attaccamenti che condizionano le relazioni quotidiane: questi stati non sono altro che le qualità originarie e fondamentali della persona.

## CONCLUSIONI

### *Famiglia umana luogo di educazione alla vita interiore*

L'attuale contesto europeo, caratterizzato da una sempre più ricca multietnicità, consente un arricchimento straordinario: la possibilità di condividere le tradizioni spirituali, ovvero, i patrimoni pedagogici di cura della vita interiore. Dovrebbe essere abbastanza condivisibile che lo scopo di ogni religione è la formazione spirituale, ovvero: l'educazione alla vita interiore. Ma: cos'è la formazione spirituale? Ovvero, cosa significa: educare alla cura della vita interiore? E noi, in quanto cristiani, cosa abbiamo di prezioso da proporre a questo riguardo e, su questo, confrontarci?

Tutta la Bibbia, come è ben noto, è attraversata dal continuo racconto dell'azione di cura che Dio compie nei confronti dell'uomo; dalla creazione alla risurrezione. In cosa consiste questo aver cura dell'uomo da parte di Dio? Evidentemente, prendersi cura di qualcuno significa cercare il suo bene, senza, tuttavia, limitarsi a soddisfare i bisogni. Questo, infatti, lascerebbe l'altro in uno stato di dipendenza da chi ha cura. Invece, la cura è un'azione educativa: fa crescere la persona mettendola nella condizione di saper provvedere da sé ai suoi bisogni.

Di quale educazione si racconta nella Bibbia? L'educazione a saper riflettere: imparare a comprendere quali sono i percorsi che conducono alla realizzazione autentica di se stessi. Nel linguaggio degli *Esercizi Spirituali* di S. Ignazio di Loyola, ciò si direbbe: «discernimento spirituale». La realizzazione autentica di se stessi, tuttavia, non avviene se non nella relazione comunitaria: si cresce con grazie agli altri e prendendosi cura degli altri. È utile ricordare che l'intero itinerario della *Esercizi ignaziani* ha il suo culmine nella *Contemplazione per giungere ad amare*. La rilettura della propria vita, alla luce dell'amore ricevuto, conduce la persona a poter fare, nella propria vita, le stesse scelte di gratuità che ha sperimentato nei propri confronti.

A bene vedere, l'educazione interiore non è soltanto un percorso religioso, ma costituisce un obiettivo perseguito da tutte le culture. È un cammino intrapreso al fine di sviluppare un rapporto profondo con il proprio sé, affinché siano possibili rapporti proficui con le altre persone. Infatti, la capacità di entrare in relazione con gli altri è strettamente connessa alla capacità di auto-riflessione: solo un individuo emancipato, è in grado di dialogare senza sentirsi minacciato. Allora, l'educazione alla cura della vita interiore costituisce un terreno di incontro e reciproco arricchimento tra tutte le tradizioni religiose che, per loro stessa natura, pongono la crescita spirituale dell'uomo quale loro obiettivo. Uno degli esempi lo troviamo nel confronto con l'itinerario proposto dall'insegnamento buddhista, attraverso la pratica della *Bhavana*, ovvero la coltivazione delle potenzialità della mente; non adeguatamente tradotto con il termine: meditazione.

Si comprende quanto «il dialogo dell'esperienza religiosa, nel quale le persone, radicate nelle loro tradizioni religiose condividono le loro ricchezze spirituali, per esempio nel campo della preghiera e della contemplazione, della fede e dei modi di ricercare Dio o l'Assoluto», come dice il n° 42 del documento *Dialogo e annuncio*, sia un'esperienza davvero realizzabile, a patto di volerla intraprendere.