

Insegnamento tratto dalla serata de "LE SEI PERFEZIONI"
e tenuto dalla Maestra Tina Pema de Khie La
Lezione del 9/4/2008

La paramita della pazienza
(in sanscrito: *ksanti* ; in tibetano: *zopa*)

Il termine italiano **pazienza** ha origine dal latino *patientia* = capacità di resistere, fermezza, sopportazione (cfr. il greco *pathein* e *pathos*, dolore corporale e spirituale).

La pazienza è una qualità e un atteggiamento interiore proprio di chi accetta il dolore, le difficoltà, le avversità, le molestie, le controversie, la morte, con animo sereno e con tranquillità, controllando la propria emotività e perseverando nelle azioni. È la necessaria calma, costanza, assiduità, applicazione senza sosta nel fare un'opera o una qualsiasi impresa.

Nella teologia cattolica la pazienza è la virtù che controlla l'angoscia, la depressione, l'amarezza provocata da inconvenienti, sfortune, dolori e rafforza la volontà di operare il bene.

Nel Buddismo la pazienza è detta anche "comprensione delle situazioni difficili in modo positivo"; presuppone infatti che qualsiasi difficoltà noi incontriamo sul nostro percorso sia superata proprio grazie ad essa.

Si distinguono tre tipi di pazienza:

1. pazienza del perdono,
2. la pazienza di saper accettare la sofferenza,
3. la pazienza di sapersi impegnare in pratiche virtuose..

L'attuazione di questi tre punti avviene con la trasformazione completa del nostro pensiero: nei monasteri viene fatta una pratica basata proprio sull'attuazione, non solo di questa, ma di tutte e sei le perfezioni, a dimostrazione della loro importanza e dell'impegno costante che occorre mettere per ottenerle.

1) Pazienza del perdono: se pensiamo che chi è negativo nei nostri confronti non può fare di meglio, che questo atteggiamento gli crea sofferenza, che soffrirà molto quando se ne renderà conto, noi dobbiamo sviluppare compassione nei suoi confronti. Possiamo pensare che questo essere in una vita passata possa essere stato nostra madre, un amico, il nostro maestro e che quindi ciò che ci ha dato in passato sia superiore al male che ci fa oggi. Questo presuppone un certo addestramento: il nemico maggiore della pazienza è la rabbia, è l'ira che esplode sempre molto velocemente e che quindi va controllata.

2) Pazienza di saper accettare la sofferenza: se riusciamo a vedere la malattia come una purificazione karmica, riusciamo ad accettare la sofferenza che essa ci provoca.

3) Pazienza di sapersi impegnare in pratiche virtuose: pensiamo a ciò che facciamo normalmente quando si frequenta un Centro Spirituale, al fatto di stare seduti a lungo e fermi, oppure alla pazienza nel mantenere un impegno come lo studio dei testi o la pratica delle azioni virtuose.

Generosità, moralità e pazienza (che sono le prime tre paramita) formano la “pratica del comportamento superiore”. Devono essere applicate tutte perché i meriti che si possono ottenere con un comportamento ineccepibile possono essere persi, per esempio, se non si riesce ad avere pazienza.

La pazienza contiene accettazione, sopportazione, tolleranza che, unite alla gentilezza rendono l'idea dello scopo che vogliamo raggiungere. È molto importante sapere qual è lo scopo che vogliamo ottenere: raggiungere l'illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri. Occorre addestrarci. Occorre creare una buona base spirituale per impostare il sentiero per il nostro ottenimento. È solo riuscendo ad avere una solida base esperienziale che riusciremo ad ottenere lo scopo che ci siamo prefissati. Proprio come quando abbiamo imparato ad andare in bicicletta, così ci saranno molte cadute e spesso uscirà la rabbia a farci perdere la pazienza. Occorre quindi avere anche pazienza con la nostra mente. Cercare di applicare sempre in ogni momento l'entusiasmo, cercando di fare del proprio meglio, anche se inizialmente non viene tanto bene.

Il nostro punto di forza è quello di adeguarci al mondo, non è il mondo che deve adattarsi a noi. In realtà ci vuole tantissima forza per mantenere la calma, mentre è molto facile e indice di debolezza il voler aggredire gli altri.

Quando pensiamo che gli altri si debbano adattare a noi ci sentiamo soli, abbandonati da tutti, ci sembra che tutti i problemi siano nostri; occorre invece occuparsi di una cosa per volta senza pretendere di risolvere il problema tutto insieme, analizzandolo in modo che non ci sommerga. Analizzando a fondo faremo piccoli passi per riuscire a risolverlo senza arrabbiarci. Teniamo presente che anche se siamo persone generose e moralmente ineccepibili tutto può crollare come un castello di carte se non applichiamo la pazienza: ecco perché è fondamentale.

Dobbiamo accettarci come siamo e poi fare piccoli sforzi per migliorarci.

In una visione più ampia possiamo scorgere in ogni individuo un Buddha in embrione e quindi scoprire che ogni essere ha le stesse caratteristiche: gentilezza e compassione sono la base del cammino del bodhisattva.

Quando si presenta un problema occorre dire: “vedremo come risolverlo”; un po' come quando piove, ci adattiamo; non ci facciamo prendere dal panico, ma affrontiamo le cose con calma, perché è la nostra visione a ingrandire il problema, unitamente alla nostra rabbia. La persona con la quale abbiamo deciso di vivere la nostra vita, improvvisamente diventa il nostro peggior nemico: perché? Chi è cambiato?

Per contrastare la rabbia occorre respirare profondamente, recitare dei mantra, fare altre pratiche: ognuno deve cercare il proprio modo per non farsi accecare da questa pulsione che, quando è passata, ci fa sentire sempre molto stanchi, perché abbiamo lottato contro noi stessi. La pazienza deve diventare un'abitudine come lo è recitare i mantra o frequentare un Centro Spirituale; e allora proviamo a cercare nella nostra giornata quelle abitudini che non vanno tanto bene e sostituiamole con altre migliori.

Pazienza consapevole: così deve diventare la pratica della pazienza. Il che significa volersi bene e comprendersi.

Cerchiamo di vedere il nostro interlocutore, colui che ci ha fatto perdere la pazienza come un “maestro di pazienza”. Solo così siamo d'esempio agli altri. Quando siamo molto irascibili è come se camminassimo su di un filo e facilmente diamo la colpa agli altri di farci cadere. Man mano che la nostra mente diventa più stabile, diventa più difficile farci cadere.

Il momento per iniziare la pratica di questa *paramita* è **adesso** perché non sappiamo quanto sarà lungo il nostro addestramento e non sappiamo quanto sarà lunga la nostra vita. Sta a noi lavorare per quello che vogliamo diventare partendo da quello che siamo adesso. Chi è arrabbiato è sottoposto agli attacchi di Mara e non avrà cose positive. Quando ci si arrabbia si crea una chiusura e se chiudiamo ci neghiamo le possibilità di ottenere cose positive.

Il buddismo è un sentiero di comprensione e di esperienza, non è un sentiero di preghiera e basta. È solo quando comprendo le qualità del Buddha che ne comprendo l'effetto che hanno sugli esseri. Non serve credere che quell'essere possa risolverci i problemi: le qualità positive si sviluppano nel migliore dei modi quando c'è connessione con l'essere illuminato e comprensione del suo insegnamento. Non ci potrà essere nessuna benedizione se non riconosciamo il Buddha che c'è nel maestro e dentro di noi. Dobbiamo generare bodhicitta: bodhi = Buddha, citta = mente, cioè la mente che aspira all'illuminazione nel desiderio altruistico.

Shantideva ha indicato i campi di applicazione della pazienza. Egli dà un preciso riferimento su come bisogna intendere le paramita e quindi la scuola che si deve fare nel percorso di ascesi verso la buddità:

1° campo) applicare la pazienza nel campo della sofferenza.

La sofferenza è qui intesa in senso fisico e pazienza diventa sinonimo di saggezza. Non è più essere tolleranti verso qualche cosa che ha creato un nocumento, ma con la pazienza si possono trovare delle cause profonde del proprio karma e si può farle uscire attraverso la malattia, che diventa quindi un momento di riflessione e di attenzione.

2° campo) applicare la pazienza nel campo della riflessione da parte dei praticanti sugli insegnamenti.

Il praticante deve riconoscere che non è possibile arrivare alla pazienza in modo autosufficiente, ponendo in una luce forte l'insegnamento, ma non il maestro. Riflessione più insegnamento portano alla realizzazione.

3° campo) applicare la pazienza quando si viene ingiuriati.

Tutti e tre questi argomenti sono stati sperimentati nel lignaggio e trasmessi nella forma dell'esempio.

La Pazienza come condizione della mente ha infine due livelli di sviluppo:

1. quello legato alla durata, per cui lo sviluppo della pazienza può durare anni, o addirittura vite. Il praticante impara in quale modo rendere inattiva, non reattiva, la propria mente e quindi pratica la pazienza non creando perturbazioni (ad es. rabbia). Cerca quindi di non vivere in situazioni in cui la rabbia sia molto presente.
2. il praticante acquisisce i *siddhi*, cioè le capacità di mantenere la mente in uno stato non perturbato e le esercita mettendosi in situazioni dove la rabbia è presente. Queste sono pratiche che vengono date dai maestri a discepoli che sono già in grado di gestire bene la pazienza.