



PEMA CHÖDRÖN

# IL CORAGGIO DEL BUDDHA

GUIDA PRATICA PER NON CEDERE ALLA PAURA

NEI MOMENTI  
DIFFICILI HAI SEMPRE  
UNA **SCELTA**



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Pema Chödrön

# IL CORAGGIO DEL BUDDHA

---

Guida pratica per non cedere alla paura

Nei momenti difficili  
hai sempre una scelta

# Indice

Ringraziamenti .....	9
Prologo .....	11
1. L'eccellenza di bodhicitta.....	13
2. Far scaturire la fonte .....	21
3. Le realtà della vita.....	31
4. Imparare a stare lì .....	39
5. Le massime del guerriero .....	49
6. Le quattro qualità illimitate.....	55
7. La gentilezza amorevole .....	59
8. La compassione .....	67
9. Il tonglen .....	75
10. Scoprire la capacità di gioire.....	83
11. Crescere nell'addestramento alla gioia.....	91
12. Pensare più in grande .....	95
13. Incontrare il nemico .....	101
14. Un nuovo inizio.....	109
15. La forza.....	113
16. Tre tipi di pigrizia.....	119
17. L'attività del bodhisattva.....	125
18. L'inconsistenza.....	133
19. La nevrosi amplificata.....	141
20. Quando il gioco si fa duro.....	147
21. L'amico spirituale.....	153
22. Lo stato di mezzo .....	159

Aspirazione conclusiva.....	163
Appendice. Le pratiche.....	165
Le massime di Atisha per l'addestramento mentale .....	165
Il Canto dei Quattro Illimitati.....	168
La pratica della gentilezza amorevole.....	169
La pratica della compassione .....	170
L'aspirazione in tre passi.....	171
Bibliografia.....	172
Informazioni utili .....	174
Nota sull'autrice.....	175

*Confessa i tuoi errori nascosti.  
Avvicina ciò che trovi ripugnante.  
Aiuta coloro che pensi di non poter aiutare.  
Lascia andare tutto ciò per cui provi attaccamento.  
Vai nei luoghi che ti fanno paura.*

CONSIGLI DATI ALLA YOGINIĪ TIBETANA  
MACHIK LABDRÖN DAL SUO MAESTRO

# Prologo

Quando insegno, inizio con un'aspirazione compassionevole. Esprimo il desiderio di riuscire ad applicare gli insegnamenti nella vita quotidiana e liberare così noi e gli altri dalla sofferenza.

Durante il mio discorso invito il pubblico a tenere la mente aperta. Questa mente spesso viene paragonata alla meraviglia di un bimbo che vede il mondo senza preconcetti. Come ha detto il maestro zen Suzuki Roshi: “Nella mente del principiante ci sono molte possibilità, in quella dell'esperto ce ne sono poche”.

Alla fine dedico quel momento a tutti gli esseri. Questo gesto di amicizia universale è stato equiparato a una goccia d'acqua di fonte. Se la deponiamo su una roccia, al sole, presto evapora, ma se la versiamo nell'oceano non andrà mai perduta. Così viene espresso il desiderio di non tenere per noi gli insegnamenti ma di usarli a beneficio degli altri.

Questo approccio riflette i cosiddetti tre nobili principi – buono all'inizio, buono nel mezzo, buono alla fine – che possono essere usati in ogni attività della vita. Possiamo iniziare qualsiasi cosa – la giornata, un pranzo, l'arrivo a una riunione – con l'intenzione di essere aperti, flessibili e gentili. Poi possiamo proseguire con un'attitudine investigativa. Come era solito dire il mio maestro Chögyam Trungpa Rinpoche: “Vivi la vita come un esperimento”.

Alla fine di un'attività, che sentiamo di avere avuto successo o di avere fallito, la chiudiamo pensando agli altri, a quelli

che in tutto il mondo stanno avendo successo e stanno fallendo. Ci auguriamo che ogni cosa che abbiamo appreso dal nostro esperimento possa essere di beneficio anche per loro.

È con questo spirito che offro questa guida per l'addestramento del guerriero compassionevole. Che possa essere di beneficio all'inizio, nel mezzo e alla fine. Che possa aiutarci ad andare verso i luoghi che ci fanno paura. Che possa ispirare la nostra vita e aiutarci a morire senza rimpianti.

## Capitolo 1.

# L'eccellenza di bodhicitta

*Si vede bene solo col cuore.  
L'essenziale è invisibile agli occhi.*

— ANTOINE DE SAINT EXUPÉRY

**Q**uando avevo circa sei anni ricevetti l'insegnamento essenziale di bodhicitta da un'anziana signora seduta al sole. Stavo passando davanti a casa sua, mi sentivo sola, non amata, arrabbiata e prendevo a calci ogni cosa che trovavo. Lei mi disse ridendo: "Piccola, non lasciare che la vita indurisca il tuo cuore".

In quel momento ricevetti questa istruzione fondamentale: possiamo lasciare che le circostanze della vita ci induriscano tanto da diventare sempre più risentiti e impauriti oppure possiamo fare in modo che ci ammorbidiscano e ci rendano più gentili e più aperti verso ciò che ci spaventa. Abbiamo sempre la possibilità di fare questa scelta.

Se avessimo chiesto al Buddha: "Che cos'è bodhicitta?", probabilmente ci avrebbe risposto che questa parola è più facile da capire che da spiegare. Forse ci avrebbe invitato a cercare di coglierne il significato nella nostra vita. E forse ci avrebbe stuzzicato aggiungendo che soltanto bodhicitta cura ed è capace di trasformare il cuore più duro e la mente

più prevenuta e impaurita.

*Citta* significa “mente” e anche “cuore”, “attitudine”. *Bodhi* significa “risvegliato”, “illuminato”, “completamente aperto”. A volte il cuore e la mente di bodhicitta completamente aperti sono chiamati il punto tenero, un luogo vulnerabile e delicato come una ferita aperta. Bodhicitta viene in parte equiparata alla capacità di amare. Anche la persona più crudele ha questo punto tenero. Anche gli animali più feroci amano la loro prole. Come disse Trungpa Rinpoche: “Tutti amano qualcosa, foss’anche solo le *tortillas*”.

In parte, Bodhicitta è equiparata anche alla compassione, alla capacità di sentire il dolore che condividiamo con gli altri. Senza rendercene conto, ci proteggiamo continuamente da questo dolore perché ci spaventa. Erigiamo mura difensive fatte di opinioni, pregiudizi e strategie, barriere costruite sulla paura profonda di venire feriti. Queste mura vengono ulteriormente rinforzate da emozioni di ogni tipo: rabbia, desiderio, indifferenza, gelosia, invidia, arroganza, superbia. Ma per nostra fortuna, il punto tenero – la nostra capacità innata di amare e di prenderci cura delle cose – è come una crepa in queste mura che erigiamo. È un’apertura naturale in queste barriere che creiamo quando siamo impauriti. Con la pratica possiamo imparare a trovare questa apertura. Possiamo imparare a cogliere quel momento di vulnerabilità – di amore, gratitudine, solitudine, imbarazzo, inadeguatezza – per risvegliare bodhicitta.

Un’analogia per comprendere bodhicitta è l’asprezza di un cuore spezzato. Un cuore spezzato a volte genera ansia e panico, a volte dà vita a rabbia, rancore e accuse. Ma sotto la durezza di tale corazza c’è la tenerezza di una tristezza spontanea. Questo è il nostro legame con tutti coloro che hanno provato amore. Questo cuore genuinamente triste può insegnarci una grande compassione. Può renderci umili quando

siamo arroganti e ammorbidirci quando siamo scortesì. Ci risveglia quando preferiamo dormire e va oltre la nostra indifferenza. Questo dolore continuo del cuore è una benedizione che, quando viene accettata completamente, può essere condivisa con tutti.

Il Buddha ha detto che non siamo mai separati dall'illuminazione. Anche quando ci sentiamo del tutto bloccati, non siamo mai estranei allo stato risvegliato. Questa è un'affermazione rivoluzionaria. Persino gente normale come noi, con i nostri complessi e la nostra confusione, ha questa mente dell'illuminazione chiamata bodhicitta. L'apertura e il calore di bodhicitta sono infatti la nostra vera natura, la nostra condizione naturale. Anche quando la nostra nevrosi sembra molto più concreta della nostra saggezza, anche quando ci sentiamo del tutto confusi e senza speranza, bodhicitta come il cielo limpido è sempre presente, immutata nonostante le nuvole che momentaneamente la ricoprono.

Dato che siamo così abituati a queste nuvole, possiamo trovare difficile credere all'insegnamento del Buddha. Tuttavia la verità è che proprio nel bel mezzo della sofferenza, nei momenti più duri, possiamo entrare in contatto con il cuore nobile di bodhicitta. È sempre disponibile, nel dolore e nella gioia.

Una giovane donna mi ha scritto raccontandomi che in una piccola città del Medio Oriente si era trovata circondata da gente che la scherniva e le gridava contro minacciando di colpire lei e i suoi amici con delle pietre perché erano americani. Ovviamente era terrorizzata, e ciò che le accadde è interessante. Improvvisamente si identificò con ogni persona che nel corso della storia era stata disprezzata e odiata. Capì cosa voleva dire essere detestati per una qualsiasi ragione: gruppo etnico, discendenza razziale, preferenza sessuale, genere. Qualcosa dentro di lei si incrinò e si aprì completamente. Si mise nei panni di milioni di persone oppresse e vide tutto

da una prospettiva completamente nuova. Compresa persino che condivideva la stessa umanità con quelli che la stavano odiando. Questa sensazione di profonda connessione, di appartenenza alla stessa famiglia, è bodhicitta.

Bodhicitta esiste su due livelli. Prima c'è la bodhicitta incondizionata, un'esperienza diretta, rivitalizzante e libera da concetti, da opinioni e dalle nostre abituali convinzioni su ogni cosa. È qualcosa di estremamente positivo che non siamo in grado di definire con precisione: è come sapere a livello viscerale che non abbiamo assolutamente nulla da perdere. Poi c'è la bodhicitta relativa, la nostra capacità di tenere il cuore e la mente aperti alla sofferenza senza chiuderci.

Coloro che si esercitano senza riserve per risvegliare la bodhicitta incondizionata e quella relativa vengono definiti bodhisattva o guerrieri, non guerrieri che uccidono e fanno del male ma guerrieri nonviolenti che sentono il pianto del mondo. Sono uomini e donne che si impegnano ad addestrarsi in mezzo al fuoco. Questo può voler dire che i guerrieri-bodhisattva affrontano ardue situazioni per alleviare la sofferenza, ma si riferisce anche alla volontà di cancellare le loro reazioni personali e gli autoinganni e al loro dedicarsi alla scoperta dell'energia fondamentale e pura di bodhicitta. Abbiamo molti esempi di maestri guerrieri – come Madre Teresa e Martin Luther King – che hanno riconosciuto che il male maggiore nasce dall'aggressività della mente. Hanno dedicato la loro vita ad aiutare gli altri a comprendere questa verità. C'è anche molta gente comune che passa la propria vita esercitandosi ad aprire il cuore e la mente per aiutare gli altri a fare lo stesso. Anche noi possiamo imparare a connetterci come guerrieri con noi stessi e con il mondo. Possiamo esercitarci a risvegliare il nostro coraggio e il nostro amore.

Esistono metodi sia formali che informali per aiutarci a coltivare questa audacia e questa gentilezza. Ci sono pratiche

che alimentano la capacità di gioire, di lasciare andare, di amare e di versare delle lacrime. Ci sono quelle che ci insegnano a restare aperti davanti all'incertezza e ce ne sono altre che ci aiutano a restare presenti nei momenti in cui di solito ci chiudiamo.

Possiamo addestrarci come guerrieri in qualsiasi situazione. Le pratiche della meditazione, della gentilezza amorevole, della compassione, della gioia e dell'equanimità sono i nostri strumenti. Con l'aiuto di queste pratiche possiamo scoprire il punto tenero di bodhicitta. Troveremo quella tenerezza nel dolore e nella gratitudine. La troveremo dietro la durezza della rabbia e nell'agitazione della paura, nella solitudine e nella gentilezza.

Molti preferiscono pratiche che non provocano disagi e tuttavia vogliono allo stesso tempo guarire. Ma l'addestramento a bodhicitta non funziona in questo modo. Un guerriero accetta che non si può mai sapere cosa ci accadrà. Possiamo provare a controllare l'incontrollabile cercando la sicurezza e la prevedibilità, sperando di stare sempre bene e al sicuro. Ma la verità è che non possiamo mai evitare l'incertezza. Questo non sapere fa parte dell'avventura ed è ciò che ci atterrisce.

L'addestramento a bodhicitta non offre nessuna promessa di un finale felice. Ma questo "io" che vuole trovare sicurezza, che vuole qualcosa a cui aggrapparsi, può finalmente imparare a crescere. Il punto centrale dell'addestramento di un guerriero non è come evitare l'incertezza e la paura ma come rapportarsi al disagio. Come facciamo pratica con la difficoltà, con le nostre emozioni, con gli incontri imprevedibili di una giornata ordinaria?

Fin troppo spesso ci comportiamo come pavidi uccelli che non osano lasciare il nido. Siamo seduti in un nido che sta diventando piuttosto maleodorante e che da molto tempo

non svolge più la sua funzione. Non arriva più nessuno a nutrirci, nessuno ci protegge e ci tiene al caldo e tuttavia continuiamo a sperare che mamma uccello arrivi.

Potremmo farci da soli il favore più grande uscendo finalmente da quel nido. È ovvio che per fare questo ci voglia coraggio. Ed è evidente che potrebbe esserci utile fare tesoro di qualche suggerimento. Forse abbiamo il dubbio di non essere all'altezza della situazione per diventare un guerriero in formazione. Ma possiamo farci questa domanda: "Preferisco crescere e rapportarmi alla vita direttamente o scelgo di vivere e morire nella paura?".

Tutti gli esseri hanno la capacità di provare tenerezza, di sperimentare la sofferenza, il dolore, l'incertezza. Per questo motivo il cuore illuminato di bodhicitta è disponibile per tutti noi. Il maestro di meditazione vipassana Jack Kornfield racconta di esserne stato testimone in Cambogia durante l'epoca dei Khmer rossi. Cinquantamila persone erano diventate forzosamente comuniste, minacciate di morte se avessero insistito con le loro pratiche buddiste. Malgrado il pericolo, nel campo profughi venne realizzato un tempio e ventimila persone parteciparono alla cerimonia di apertura. Non ci furono discorsi o preghiere, semplicemente il continuo salmodiare di uno degli insegnamenti fondamentali del Buddha:

L'odio non si spegne con l'odio

Ma solo con l'amore.

Questa è una legge antica ed eterna.

Migliaia di persone cantavano e piangevano, sapendo che la verità di quelle parole era più grande persino della loro sofferenza.

Bodhicitta ha questo potere. Ci ispira e ci sostiene nei momenti belli e in quelli difficili. È come scoprire una saggezza

e un coraggio che non pensavamo di avere. Proprio come l'alchimia trasforma ogni metallo in oro, bodhicitta, se glielo permettiamo, può trasformare ogni attività, parola o pensiero in un veicolo per il risveglio della nostra compassione.