

“Aprire il cuore e la mente alla fede-fiducia”

Seminario di studio Deep Mindfulness

on line



Il filo del Sé

30 maggio 2020

Materiale didattico

A cura di Massimo Gusmano

La fede-fiducia: aspetti generali

Distinzione tra fede e credenza: fede-fiducia e fede-credenza.

Diciamo che la fede o fiducia è una forza viva, mentre la credenza, in sé, è una opinione o una convinzione, non di rado accompagnata da attaccamento. Salvo il caso nel quale la credenza sia ospitata, per dir così, nella fede. la fede è slancio, moto intimo; la credenza è dottrina, punto di vista.

Secondo me la fede è lo slancio, il dinamismo, che si cristallizzerà anche in un insieme di convinzioni e di formulazioni, ma il primato appartiene al primo momento. *R. Panikkar*

Chi anela
all'ineffabile
col cuore colmo d'ispirazione
con la mente libera
dal desiderio dei sensi
lo chiamo
"uno che è in viaggio verso la libertà". *Dhamapada, 218*

Fede come "passione per l'infinito" *Paul Tillich* (teologo protestante tedesco)

la fede, nella sua espressione migliore, si manifesti come serenità, coraggio, lealtà e servizio, come una tranquilla fiducia che aiuta l'individuo a sentirsi a proprio agio nell'universo e l'aiuta a trovare un significato profondo nelle cose, un significato che, una volta acquisito, rimane stabile e, in tal modo, rende equanime l'individuo nella buona e nella cattiva sorte, alimentando naturalmente il suo spirito compassionevole. *W. Cantwell Smith* (studioso di tradizione Islamica e religione comparata)

Fede-fiducia nel Buddhismo

Fede/fiducia (saddha) è fiducia nel Dharma (insegnamento del Buddha)

A) non fede cieca o dogmatica ma da verificare

I Kalama di Kesaputta chiedono consiglio al Buddha

3. I Kalama che abitavano Kesaputta si sedettero e dissero al Beato: Ci sono dei rinunciatari e dei bramani, venerabile signore, che visitano Kesaputta. Non espongono e spiegano solamente le loro dottrine; quelle degli altri, le disprezzano, le ridicolizzano. Di altri rinunciatari e bramani anche, venerabile signore, vengono a Kesaputta. Essi tanto non espongono e spiegano solamente le loro dottrine; quelle degli altri, le disprezzano, le ridicolizzano. Venerabile signore, abbiamo dei dubbi e delle incertezze sul loro argomento. Quali di questi reverendi rinunciatari e bramani dichiarano la verità e quali dicono il falso?

Il criterio di rigetto

4.-E' normale per voi, o Kalama, di dubitare e di essere incerti; l'incertezza si è alzata in voi a proposito di ciò che è dubbio. Andate, Kalama. Non vi fidate di ciò che è stato acquisito per averlo sentito in modo ripetuto; né a causa della tradizione; né a causa della voce; né per il fatto che ciò si trova in una scrittura; né a causa di una supposizione; né a causa di un assioma; né a causa di un ragionamento speciale; né di un partito preso in favore di una nozione alla quale si è potuto riflettere; né a causa dell'apparente abilità di qualcun altro; né a causa della considerazione 'Il monaco è il nostro maestro'. O Kalama, quando sapete da voi stessi: 'Queste cose sono cattive; queste cose sono biasimevoli; queste cose sono condannate dai saggi; se le si intraprendono e se le si osservano, queste cose conducono al danno ed alla disgrazia', abbandonatele..... O Kalama, quando sapete da voi stessi: 'Queste

cose sono buone; queste cose non sono biasimevoli; queste cose sono accettate dai saggi; se le si intraprende e se le si osserva, queste cose conducono al beneficio ed alla felicità', intraprendetele ed osservatele.

Kalama sutta (Anguttara Nikāya, I, § 65)

"Bhikkhus, un [bhikkhu](#) che è un inquirente, non sapendo come misurare la mente di un altro, dovrebbe fare un'indagine sul [Tathagata](#) al fine di scoprire se è completamente illuminato."

Vimamsaka sutta

Come? coltivando il dubbio costruttivo che ci consente di meglio capire, verificare, approfondire e non il dubbio distruttivo che nasce da una diversa intenzione e cioè quella di sgretolare, smantellare ed affermare la nostra come unica verità

B) i tre aspetti della fede-fiducia

- 1) fiducia nella pratica del Dharma (es. nelle 4 Nobili Verità: la fiducia nella nostra capacità di discernere la sofferenza, di discernere le cause della sofferenza e di abbandonare tali cause, ossia attaccamento, avversione, e ignoranza). Essere quindi "ardenti e risoluti" nella pratica. Avere fiducia nel maestro.
- 2) fiducia intuitiva nella purezza intrinseca della nostra mente-cuore, al di là di tutte le possibili afflizioni e contrazioni.
- 3) fiducia in noi stessi, coltivare quindi un atteggiamento fiducioso.

la fiducia come sostegno e, insieme, frutto del lavoro

La fede è la base del lavoro interiore, poiché senza di essa noi non saremmo in grado di perseverare sufficientemente nel nostro dubbio e nel nostro sforzo. Al tempo stesso la fede si manifesta quale frutto della pratica (...) E in virtù della fede noi ci rilassiamo: non dobbiamo spingere, la corrente ci porta, anche se siamo al buio.

John Tarrant, insegnante di Zen e psicoterapeuta

Fede e saggezza

Nell'insegnamento del Buddha **saddha (fede) e pañña (saggezza)** formano un binomio inscindibile, dimensioni fittamente intessute. **La fede/fiducia non accompagnata dalla saggezza** è entusiasmo effimero e ingenuo, energia non illuminata. **La saggezza dissociata dalla linfa della fede** finisce con l'essere intelligenza discorsiva, magari brillante, ma disanimata, ossia specificamente priva di quella purificazione, di quella pace e di quel dinamismo che proprio tale fede alimenta.

La sfiducia

"materiale" su cui lavorare: come fondamentale sofferenza da comprendere e trascendere

sfiducia in senso diretto, ossia scoraggiamento, angoscia, frustrazione

sfiducia in senso indiretto, come fattore spesso presente nell'avversione e nell'attaccamento, senza che sia immediatamente visibile. Per esempio è facile che un *sentimento di ostilità* verso qualcuno nasconda nelle sue pieghe una tonalità di sfiducia: sfiducia per quel qualcuno, ma anche una sfiducia più sottile e

vischiosa nella nostra potenzialità di pace, nella nostra capacità di non essere puntualmente condizionati da quello che non ci piace. E così pure, per fare un altro esempio, *l'essere attaccati ai nostri punti di vista* corre costantemente sul filo della sfiducia: sfiducia nell'altro che non è d'accordo con le nostre tesi, sfiducia in noi stessi perché non riusciamo a sostenerle come vorremmo.

Il meccanismo della fiducia e della sfiducia

- 1) partendo da un generale senso di sicurezza (buona autostima) la nostra necessità di controllo sarà sana e contenuta e simile ad una "morbida gestione"; ciò aiuterà lo sviluppo della fiducia
- 2) partendo invece da un generale senso di insicurezza (bassa autostima) il nostro controllo sarà eccessivo, proprio per il bisogno di trovare sicurezza, generando attaccamento e spesso un falso senso di fiducia prodotto dagli effetti apparentemente positivi del controllo. Tale senso di sicurezza è precario e crolla nel momento in cui ci rendiamo conto che non si può controllare tutto. Ricadiamo così nella sfiducia

Trasformazione della sfiducia con la pratica in 3 passaggi

- 1) riconoscimento pieno della sfiducia attraverso la presenza di consapevolezza e discernimento. È il contrario di ignorare, vedere a metà, razionalizzare o minimizzare.
- 2) l'accettazione/accoglienza della sfiducia
 - a) se la sfiducia ha a che fare con nostri sensi di insufficienza, inadeguatezza e colpa generalizzata, l'idea dell'accettazione può essere non solo difficile ma addirittura incomprensibile e comunque da respingere.

b) l'autoinganno: ossia pensiamo di accettare, ma si tratta, in realtà, di una accettazione superficiale. La vera accettazione non può che venire dalla graduale comprensione alimentata dalla pratica. Ovvero la comprensione che quanto più ci svalutiamo o ci commiseriamo o ci disprezziamo per il fatto di essere sfiduciati, tanto più contribuiamo alla sfiducia e, in generale, alla nostra sofferenza. E dunque la comprensione che un tranquillo atto di abbandono e di accettazione è, di fatto, un atto coraggioso e fecondo.

3) la disidentificazione come sviluppo di una posizione distaccata, essere "testimoni" di ciò che ci accade, un vedere da un altro punto di vista e con maggiore lucidità per poter conoscere più a fondo ed in modo più veritiero, cioè meno "filtrato" dalla nostra mente grossolana.

Trasformazione della sfiducia tramite la coltivazione di buone attitudini

- Riconoscere e decidere di sciogliere paure e timori immaginari
- Sviluppare una mente aperta, disposta a fare verifiche e non prigioniera del pregiudizio
- Vedere il meglio delle persone ed in se stessi, riconoscere il proprio e l'altrui valore;
- Essere chiari, diretti e propositivi anche nelle critiche, evitando atteggiamenti distruttivi (criticare l'azione, non la persona)
- Essere disponibili a dare ed a darsi un'altra possibilità
- Non cercare sempre di controllarsi e controllare gli altri, ma abbandonarsi al flusso inarrestabile della vita
- Apprezzare la diversità ed il rischio del cambiamento

Meditazione sulla Fiducia

C'è un punto essenziale in questo lavoro su di sé:
la fiducia.

Bisogna avere fiducia.

Una fiducia totale.

Questo richiede un po' di tempo.

All'inizio si sente ogni sorta di resistenze.

Ma una volta che queste resistenze sono superate,
allora il lavoro può realmente cominciare.

Non prima.

Dunque cominciare a lavorare su questo: la fiducia.

Che cos'è la fiducia?

E' il desiderio di confidarsi,

di aprirsi in tutta sincerità

e tutta sicurezza,

di dire delle cose che, dentro di sé, sul fondo di sé stessi, pesano.

E' condividere.

E' comunicare.

E' essere in comunione.

Dire le proprie tristezze, le proprie speranze,

le certezze e le incertezze,

le passioni, le gioie,

gli odi, i rancori,

le illusioni, le delusioni,

i demoni, o diavoli,

le paure, le ripetizioni,

le disperazioni, le angosce,

le follie, le demenze,

i segreti, le attese,

le gelosie, le possessività,

le indifferenze, i rifiuti,

gli amori, le agonie,

i vuoti e i pieni,

le grandezze e le piccolezze,

le menzogne, gli inganni,

le farse, le fughe,

le paralisi, le arroganze,

le pretese, le vanità,

i bisogni, gli infantilismi,

i propri dubbi...

E' tutto questo
e ancora tante altre cose che sono là,
sul fondo di sé stessi come un peso
e che richiedono solo di esprimersi
per rendere leggeri.
Leggeri come un bambino.
Avere fiducia,
vuol dire ritrovare l'innocenza che è in noi.

