



I quattro incommensurabili: la gioia compartecipe (Mudita)



Poiché tutto è un riflesso della nostra mente,
tutto può essere cambiato dalla nostra mente.

Buddha

A cura di Massimo Gusmano

Un inno alla gioia

- *Sognai, e vidi che la vita è gioia; mi destai, e vidi che la vita è servizio. Servii, e vidi che nel servire c'è gioia.*
(Rabindranath Tagore)
- *Non lasciare la gioia fuori dalla porta soltanto perché il dolore ti ha fatto visita poco prima.*
(Anonimo)
- *Se sai gioire per le gioie altrui, sei il più degno abitante del villaggio.*
(Proverbio africano)
- *Scegliamo le nostre gioie ed i nostri dolori molto prima di provarli.*
(Khalil Gibran)
- *La gioia è il respiro del cristiano.*
(Papa Francesco)



Cosa è



Mudita viene tradotta dal pali con gioia compartecipe, gioia apprezzante, gioia empatica; apprezzare è la risposta del cuore che nota, gioisce, si congratula di ciò che è bello, buono, che fa bene, si delizia della gioia, della felicità e della virtù (es. in un sentiero spirituale) nostra ed altrui.

È la capacità di essere empatici e connettersi con la sensazione di benessere.

È qualcosa che facciamo spesso con le persone che amiamo, con i nostri figli e cari amici.

Quando qualcuno gioisce per la nostra felicità siamo pieni di riguardo e gratitudine per il suo apprezzamento. Se impariamo a **gioire della felicità altrui** aumentiamo vertiginosamente le nostre occasioni di gioia.

In relazione al karma: gioire se vediamo qualcuno che compie un'azione che porterà felicità quindi gioire per la causa della felicità, oppure se vediamo qualcuno che gode dei benefici di una buona azione fatta nel passato, quindi la felicità come risultato.

La gioia ha caratteristiche energizzanti, sentiamo che viviamo il nostro tempo in modo più ricco, più soddisfacente.

Qualità piuttosto rara: quando stati felici sorgono lì diamo per scontati, non ce ne accorgiamo, non ne godiamo

Diversi tipi di gioia: natura, cibo, amicizia, quiete, ecc.

Cosa non è

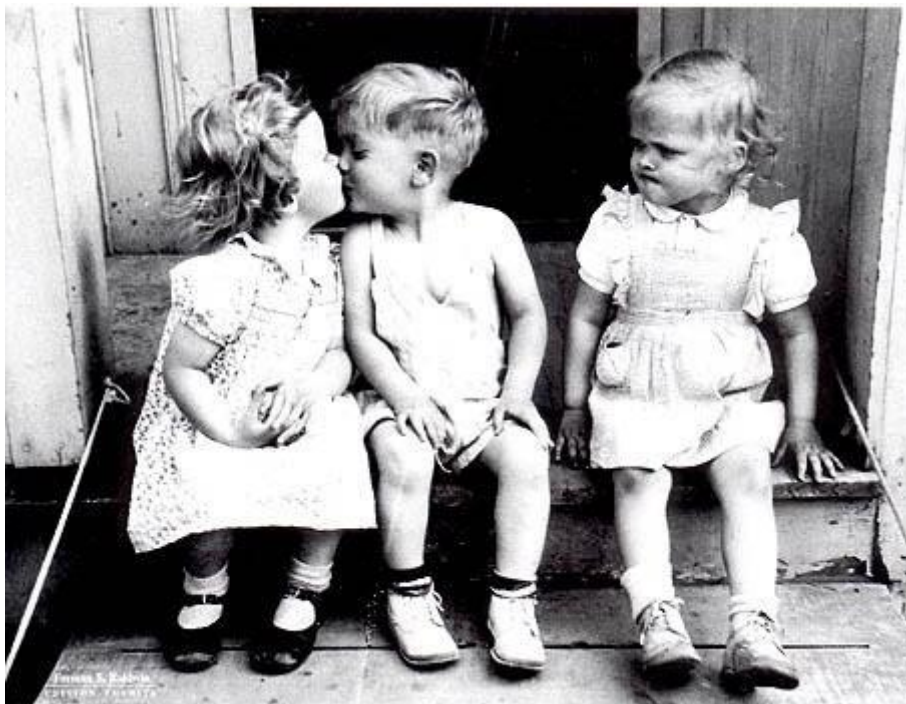
E' il desiderio dell'aspirazione alla felicità, **non una brama piena di attaccamento**. Se riusciamo ad apprezzare quel che abbiamo riusciamo ad essere felici, se **cerchiamo sempre di più** non potremo essere soddisfatti (appagamento)

Il “nemico” vicino è la frivolezza. È quella felicità che cade nell'eccesso, priva di equilibrio, e che non ha la profondità e la stabilità di Mudita.

Il “nemico vicino” della pratica del rallegrarsi della virtù: l'adulazione di se stessi, l'arroganza e la presunzione. Rallegrarsi sinceramente delle proprie virtù è profondamente diverso: si colloca sempre in un contesto. Se ad esempio avete fatto un ritiro, o vi siete fermati ad aiutare qualcuno, la vostra attenzione è rivolta al contesto, comprese le persone che vi hanno aiutato e ispirato nella vostra ricerca di merito.

Il 'nemico lontano' consiste nella combinazione di cinismo e disperazione; avversione e noia: la noia si basa sul senso di separatezza e allontanamento che proviamo quando sperimentiamo determinati livelli di avversione. Quando siamo felici per gli altri, ci sentiamo felici ed intimamente collegati con noi stessi. La separazione e l'ottusità della noia si dissolvono.

Quando entriamo in contatto con la felicità altrui (impedimenti alla Mudita)



Invidia e gelosia: l'invidia nasce spesso dall'illusione. Ci capita di credere che gli altri siano felici, che a loro vada tutto bene senza conoscere la situazione reale. Nessuno al mondo è immune dalla sofferenza. La gelosia non è in grado di sopportare i successi o la prosperità altrui, fa sorgere odio. Ci sentiamo privati di qualcosa e siamo arrabbiati perché invece qualcun altro lo ha ottenuto. L'invidia acceca e condiziona le nostre azioni col risentimento.



Giudizio e paragone: il nostro continuo paragonarsi e confrontarsi è fonte di infelicità e di separazione dagli altri. Perché lui è felice e io no? È forse meglio di me? È forse più bravo? E allora non ci sentiamo meritevoli. Il confronto è un'inquietudine sorda e dolorosa, che non potrà mai condurci alla pace, poiché non c'è mai fine alle possibilità di paragone. Nascono dalla pretesa che gli altri vivano la vita che abbiamo deciso per loro e che si rallegriano per ciò che è fonte di felicità per noi. Le persone possono scegliere di vivere in modi molto differenti da come viviamo noi, possono fare cose in modo diverso da noi, possono trovare felicità in cose che a noi non ne porterebbero un granché. Ciò che importa è che non sia basata su odio, attaccamento, illusione e che non causi sofferenza a noi o ad altri. Ci può essere una ispirazione sana nel paragonarsi vedendo persone capaci che possono essere modelli (nella via spirituale un vero maestro).

Svalutazione: sminuire gli altri; svalutiamo la loro gioia in modo che non sia più della nostra. Possiamo guardare le conquiste o la felicità degli altri e ritrovarci a desiderare che l'altrui condizione peggiori, come se così la nostra migliorasse. Questa tendenza a ridurre la felicità degli altri si basa sull'idea che la gioia sia una risorsa o

un vantaggio limitato: più qualcuno ne possiede, meno ce n'è per me. desiderare di sminuire la felicità altrui diminuisce solo la nostra.

Orgoglio: ci sentiamo superiori e non ci spieghiamo come possa qualcuno che consideriamo a noi inferiore godere di maggiore felicità.

Discriminazione: è molto più facile gioire per la felicità di qualcuno che amiamo piuttosto che condividere le gioie di chi non ci piace.

Avarizia: è il desiderio di tenere tutto per sé, di non condividere, neppure la gioia. C'è un forte attaccamento. Si manifesta come meschineria e grettezza d'animo ed è caratterizzata da estrema ossessività e attaccamento. Siamo sempre sul chi vive, pronti a nascondere ciò che abbiamo, così che nessun altro possa sperimentare i suoi benefici.

Qualità che ci aiutano a far sorgere e coltivare Mudita

Gratitudine

Karuna

Come la *mudita* ci ricorda la gioia quando siamo persi nel dolore, così la compassione ci ricorda il dolore quando siamo persi nella sua negazione. La compassione equilibra la gioia compartecipe e le impedisce di degenerare nel sentimentalismo o nel cieco ottimismo e la *mudita* preserva la compassione dal degenerare in una triste meditazione sull'immane grandezza, profondità e durata della sofferenza nel mondo.

Metta

Quando sviluppiamo la gioia compartecipe percepiamo che la felicità altrui e la nostra sono la stessa cosa, i confini si fanno invisibili, ci apriamo sempre più agli altri esseri con benevolenza (metta). Viceversa se sviluppiamo metta sarà più facile gioire per la gioia dell'altro.

La pratica di Mudita

coltivare la felicità nel nostro cuore e nella nostra mente

- “Possa la tua gioia accrescersi”
- “Possa non perdere la gioia acquisita”
- “Possa non perdere i guadagni materiali che hai acquisito”
- “Possa non perdere la felicità spirituale che hai ottenuto”

