



## La rinuncia



*A cura di Massimo Gusmano*

## Rinuncia e compassione

**La rinuncia e la compassione** indicano uno stesso atteggiamento: la determinazione a essere liberi dalla sofferenza e dalle sue cause; soltanto, tale atteggiamento è rivolto a noi stessi nel primo caso, e agli altri nel secondo. Tutti gli insegnamenti buddhisti sono finalizzati ad aiutarci a liberarci dalla sofferenza e dai problemi. Il metodo utilizzato a questo scopo consiste nello scoprire in noi le loro vere cause, e nel liberarcene, così che non producano più alcuna sofferenza. Questo metodo si basa sulla convinzione che sia possibile rimuovere tali cause in modo che non possano più ripresentarsi. Per riuscirci, dobbiamo sviluppare un sentiero della mente: un modo di comprendere che contrasti completamente, ed elimini, la causa radice dei nostri problemi – ovvero, in poche parole, la nostra mancanza di comprensione, la nostra inconsapevolezza.

## Cosa intendiamo per rinuncia

- Il termine **“rinuncia”** indica, in modo particolare in tibetano, una determinazione; significa “acquisire certezza”. Si riferisce, nello specifico, alla determinazione a essere liberi dalla particolare sofferenza su cui la rinuncia è focalizzata.
- La rinuncia ha in se stessa, quindi, la connotazione **dell’abbandonare qualcosa o dell’allontanarsi da qualcosa**. Quel “qualcosa” sono la sofferenza e le sue cause.
- **“Voglio che finisca”**: sia quando questo stato mentale è focalizzato sulla nostra sofferenza sia quando, nel caso della compassione, è focalizzato sulla sofferenza degli altri.
- **L’emozione dominante** che è presente con la rinuncia è uno stato che consiste nell’essere stanchi di qualcosa: “Ne ho avuto abbastanza” della nostra e altrui sofferenza. Sentire di “averne abbastanza” è quindi una parte della rinuncia, ed è il suo principale tono emozionale.

## Importanza della fede/fiducia



**Crediamo fermamente, sorretti dalla fede/fiducia, che questa sofferenza possa essere rimossa;** questo ci dà speranza, e la speranza ci dà forza, e la forza è molto importante per essere in grado di fare effettivamente qualcosa per liberarci dal problema. Ciò significa che questa ferma credenza nel fatto che la sofferenza possa essere rimossa **ripulisce la nostra mente dalla depressione, dai dubbi relativi alla specifica circostanza in cui ci troviamo, dalla sensazione di impotenza e paura.** Non scappiamo via dai nostri problemi, tentando la fuga nella paura o nella rabbia, ma anzi li affrontiamo e li gestiamo con la ferma convinzione che ce la faremo.

**Quando la rinuncia è focalizzata sulla sofferenza degli altri,** ci concentriamo sull'altrui sofferenza, e la nostra mente vi si relaziona con l'intenzione: "questa sofferenza deve finire". Non è soltanto desiderare che "loro" facciano qualcosa per la propria situazione, ma proviamo noi stessi ad aiutare. Tale aspirazione e intenzione, tuttavia, deve essere basata su una comprensione realistica di ciò che noi possiamo effettivamente fare.



## **I 3 tipi di sofferenza e la rinuncia**

**1) Sofferenza della sofferenza (fisica e mentale):** in relazione a questo tipo specifico di sofferenza stiamo rinunciando:

- ❖ all'infelicità provata in relazione a una sensazione fisica dolorosa,
- ❖ agli stati mentali ed emotivi dolorosi,
- ❖ all'infelicità provata in relazione a questi stati mentali ed emotivi dolorosi.

***Un cambio nell'atteggiamento è in grado di alterare completamente l'intera esperienza del dolore.***

**2) Sofferenza del cambiamento:** da questo punto di vista anche la nostra felicità ordinaria, tuttavia, può essere problematica. In un certo senso, è anch'essa una forma di sofferenza: infatti, la nostra felicità ordinaria non è mai duratura, non ci soddisfa mai, e non ci basta mai. Inoltre, si trasforma presto in disagio e infelicità. Ecco perché è chiamata "sofferenza del cambiamento". Non siamo mai soddisfatti della felicità

che abbiamo ora, e neppure di quella che abbiamo precedentemente avuto. Ne vogliamo sempre di più. Possiamo rinunciare anche a questa sofferenza del cambiamento con la determinazione a essere liberi. La felicità ordinaria è impermanente e quindi inevitabilmente finirà, come nel caso del dolore e dell'infelicità. Con la rinuncia, però, accettiamo questo dato di fatto e, finché dura, non esageriamo le qualità positive del provare la felicità di tipo ordinario, però, l'apprezziamo e ne gioiamo. Al **gioire** si dà molta importanza negli insegnamenti buddhisti: gioiamo della felicità degli altri, ma siamo realisticamente consapevoli dei limiti della felicità ordinaria, e abbiamo compassione per i problemi che le altre persone potrebbero avere in relazione a essa.

**3) Sofferenza onnipervasiva:** è dovuta al fatto che siamo immersi nell'esistenza condizionata dal karma e dai difetti mentali. Di vita in vita, trascinati dall'incessante flusso del karma che ci fa nascere e morire e poi di nuovo rinascere e morire, così, continuamente. Nelle nostre vite passate abbiamo provato tutto e sperimentato tutto anche se, di solito, non lo ricordiamo.

***La determinazione a essere liberi dal samsara è la “vera e propria” rinuncia, il suo livello più profondo ed il vero inizio del sentiero.***

Ma attenzione: con la rinuncia abbiamo il rischio di ingigantire le qualità negative dell'esistenza samsarica. A causa di questa esagerazione, proviamo repulsione per essa. Bisogna riflettere sulle negatività del samsara ma **senza diventare negativi e depressi**. Come affrontare questo rischio?

Quando cerchiamo in noi **la gioia** di vivere, gioiamo nell'incontrare altre persone o vediamo gioia nella loro vita, ci concentriamo su qualcosa di diverso. Ci concentriamo con gioia sulle potenzialità della natura di Buddha che abbiamo, e che anche gli altri possiedono, e su tutte le meravigliose opportunità di progresso spirituale che la vita ci può offrire.

Dobbiamo inoltre essere molto attenti a non provare disgusto per le persone in generale, perché ciò si rivela essere un grande blocco alla nostra possibilità di provare compassione per loro. **L'avversione o indifferenza per gli altri è uno dei maggiori problemi quando vogliamo sviluppare la rinuncia.**



**Quando sviluppiamo la rinuncia, dobbiamo guardare alla nostra sofferenza da due punti di vista.**

Innanzitutto, la vediamo come intollerabile e siamo determinati a esserne liberi. Inoltre, riconosciamo che abbiamo la natura di Buddha, le potenzialità di base che ci permettono di essere liberi da tutta la sofferenza e diventare dei liberati, e persino dei Buddha. Riconoscere questo nostro potenziale non ci impedisce di provare gioia nella vita; al contrario, ci riempie di gioia. Questa, quindi, non entra in contraddizione con la rinuncia, la nostra determinazione a essere liberi: anzi, la rinforza. **La medesima analisi vale anche per lo sviluppo della compassione per tutti gli altri.** Desideriamo che anche loro siano liberi dalle sofferenze e gioiamo del fatto che, sulla base della loro natura di Buddha, anche loro possano diventare tali. Quindi intraprendiamo delle azioni realistiche per aiutarli.

### **“I TRE ASPETTI PRINCIPALI DEL SENTIERO” di Lama Tzong Khapa**

*“coloro che non sono attaccati alla felicità terrena, e che desiderano ardentemente cogliere il significato della preziosa rinascita umana, seguono un sentiero che compiace i Buddha. Ho fortunati! Ascoltate con mente chiara”*

*“Senza una pura rinuncia, non vi è modo di placare l’ardente desiderio dei piaceri di questo oceano di esistenza condizionata”*

***“e poiché tutti gli esseri incarnati hanno grande bramosia di esistenza, rimangono così totalmente imprigionati. Per cui, sin dall’inizio, cercate di realizzare la rinuncia. La libertà e gli ottenimenti della preziosa rinascita umana sono difficili da ottenere, e la vita non dura a lungo. Non c’è tempo da perdere. Familiarizzate la vostra mente con questa realtà, ed eliminate l’attaccamento per le cose futili di questa vita.”***

***“Se contemplate ripetutamente e con costanza le leggi non ingannevoli di causa ed effetto e le sofferenze del Samsara, potrete eliminare l’attaccamento per le prossime vite”***

***“Dopo tali meditazioni, se neppure per un istante avrete il minimo desiderio dei piaceri del Samsara, e se i vostri pensieri costantemente, giorno e notte, aspireranno sempre alla Liberazione, avrete realmente sviluppato la rinuncia.”***



**Lama Tzong Khapa**