

A close-up portrait of the Dalai Lama, wearing his characteristic red and orange monastic robes and glasses. He is smiling slightly and looking directly at the camera. The background is a solid, dark green color.

# Dalai Lama

Come vivere felici  
in un mondo imperfetto

Terra Nuova  
EDIZIONI



**Dalai Lama**

**Come vivere felici  
in un mondo imperfetto**

**a cura di Alan Jacobs**

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale

Autore: Sua Santità il Dalai Lama

Curatore: Alan Jacobs

Edizione originale: *Infinite Compassion for an Imperfect World*  
Watkins Publishing

Traduzione: Maria Sangalli

Editing: Cecilia Gallia

Impaginazione: Daniela Annetta

Copertina: Andrea Calvetti

2011, Editrice Aam Terra Nuova

Via Ponte di Mezzo, 1

50127 Firenze

tel 055 3215729 – fax 055 3215793

libri@aamterranuova.it – www.terranuovaedizioni.it

I edizione: novembre 2011

ISBN: 978-88-88819-97-6

Tutti i diritti riservati

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possono derivare dal suo utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (PG)

## INDICE

Ringraziamenti	5
Prefazione - Parole di verità	7
Introduzione	11
Capitolo 1 - La compassione e l'individuo	15
Capitolo 2 - La comunità globale e il bisogno di responsabilità universale	23
Capitolo 3 - La compassione e la pace mondiale	31
Capitolo 4 - La responsabilità personale	39
Capitolo 5 - Le quattro nobili verità	47
Capitolo 6 - Il cammino su questo sentiero	57
Capitolo 7 - La scienza e la religione	63
Capitolo 8 - Aprire gli occhi su una nuova consapevolezza	69
Capitolo 9 - Il Tibet	77
Capitolo 10 - Consapevolezza ambientale	83
Capitolo 11 - La necessità di armonia tra le religioni	89
Capitolo 12 - Lo scopo del buddhismo	95
Capitolo 13 - L'ecologia e il cuore umano	101
Capitolo 14 - La pratica religiosa	107
Capitolo 15 - Un breve saggio sulle nostre montagne	111
Capitolo 16 - La realtà della guerra	115
Capitolo 17 - La scienza al bivio	121

Capitolo 18 - Tibet: vivere in armonia	135
Capitolo 19 - L'albero che protegge	149
Capitolo 20 - Le donne nel buddhismo	159
Capitolo 21 - Il monaco nel suo laboratorio	165
Capitolo 22 - L'istruzione in Tibet	171
Capitolo 23 - L'ambiente	179
Capitolo 24 - Trasformazioni	183
Capitolo 25 - Allenare la mente	193

## INTRODUZIONE

È per me un grandissimo privilegio scrivere l'introduzione di un'importante antologia che, con il cortese permesso di Sua Santità il XIV Dalai Lama, ho potuto compilare usando il materiale tratto dai suoi numerosi libri e dai suoi discorsi.

Sua Santità, il XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso, è senza ombra di dubbio il più importante capo spirituale vivente. È un monaco buddhista riverito e stimato, dotato della massima integrità e di una profonda umiltà, ed è onorato e amato in tutto il mondo.

Questo generale apprezzamento non è solo dovuto al suo incrollabile coraggio e alla sua determinazione ma anche alla sua capacità di educare e di ispirare tutti coloro che desiderano conoscere i più nobili principi religiosi ed etici a disposizione dell'umanità. Viviamo in un mondo che soffre a causa della disarmonia generale, che riguarda non solo la moralità ma anche l'eterna ricerca di pace e di felicità che caratterizza il genere umano. Il Dalai Lama ha dedicato la propria vita, con generosità e diligenza, alla ricerca di una soluzione affinché sia possibile realizzare questi fini terreni.

I suoi libri e discorsi sono alti esempi di chiarezza. Ha una raffinata padronanza della lingua inglese e talvolta compone poesie che riassumono i suoi pensieri. Per lo sventurato popolo tibetano è una guida spirituale e temporale, e anche un esempio vivente di semplice monaco buddhista che dimostra

nella pratica i propri nobili ideali; un monaco non solo saggio, eloquente e generoso ma anche ricco di un calore confortante e di un notevole senso dell'umorismo.

Come risulterà evidente dalla lettura di questa antologia, il cuore degli interessi principali del Dalai Lama può essere riassunto in quattro parole: gentilezza, amore, compassione e altruismo. Queste sono le quattro virtù eterne esaltate da tutte le religioni del mondo ma, nel mondo odierno, nessuno le incarna meglio del Dalai Lama che le promuove sia con il pensiero che con i fatti.

Sostiene instancabilmente e con fervore la necessità inderogabile di prenderci cura della salute del nostro pianeta, allo scopo di dedicare il nostro amorevole impegno per la preservazione dell'ambiente naturale. Si interessa con grande passione al benessere di tutti gli esseri senzienti che popolano il nostro pianeta, tanto di quelli che appartengono al regno animale quanto degli esseri umani; nel farlo, travalica i limiti imposti dai confini tra le nazioni.

Dopo la crudele invasione del Tibet da parte della Cina, a causa del quale lui stesso e molti altri monaci, abati e capi spirituali sono stati costretti all'esilio, ha lottato incessantemente per riconquistare la libertà del suo Paese. Attraverso una strategia diplomatica equilibrata, coerente e laboriosa ha fornito un supremo esempio della "via nonviolenta" per recuperare la libertà politica ed economica per un popolo sottoposto.

Ha più volte ricevuto riconoscimenti per il suo nobile impegno dalla comunità internazionale in tutto il mondo, non



solo dalle Nazioni Unite ma anche da molti enti governativi internazionali che promuovono la pace e il benessere di tutta l'umanità. Riconosce, come questione di massima urgenza, la necessità cruciale di stabilire e preservare la pace nel mondo così come il bisogno inderogabile di limitare la terribile minaccia che le armi nucleari costituiscono per la sicurezza del globo e la sicurezza di tutta l'umanità.

Anche se la situazione politica ha costretto il Dalai Lama ad assumere il ruolo di guida della battaglia del suo popolo per la libertà, non ha smesso di essere la più grande autorità vivente nell'ambito dell'insegnamento della storia del buddhismo tibetano. Ha donato al mondo una profonda conoscenza dell'antica saggezza e degli alti valori etici di questa religione ampiamente rispettata. Anche se, sotto un certo punto di vista, l'esilio dei leader spirituali tibetani sotto la guida del Dalai Lama è una tragedia per questa nazione, è in parte compensata dalla loro capacità di diffondere i loro principi in un mondo occidentale che ha un disperato bisogno di solidi insegnamenti spirituali e di un rinnovamento etico.

È un uomo risoluto, dotato di un coraggio immenso, che ha condotto una vita avventurosa con determinazione e tolleranza. Tutti coloro che lo conoscono lo amano per il suo calore umano e il suo sorprendente senso dell'umorismo, anche se conduce una vita austera come un semplice monaco buddhista. Ha la capacità contagiosa di mettere a proprio agio tutte le persone, provenienti da qualsiasi percorso esistenziale, che incontra nei suoi viaggi in tutto il mondo. Grazie alla televisione la sua presenza è entrata nelle case di uomini e donne comuni in tutto il pianeta guadagnandosi così il rispetto e

la stima come amico amorevole, cortese e saggio che sorride sempre benevolmente di fronte a gravi difficoltà.

Questa antologia riesce a dare solo un'idea delle diverse sfaccettature degli insegnamenti di questo grande uomo e del messaggio universale per l'umanità. Rappresenta solo un'introduzione per il lettore interessato nella speranza che possa indurlo ad approfondire e apprezzare i libri di Sua Santità che racchiudono il suo intero messaggio al mondo in modo approfondito, solenne, sagace e piacevole alla lettura.

*Alan Jacobs*  
*Presidente della Sri Bhagvan Ramana Maharshi Foundation,*  
*Regno Unito*

## **CAPITOLO 1**

# **LA COMPASSIONE E L'INDIVIDUO**



### **Lo scopo della vita**

Il grande interrogativo che tormenta la vita di tutti gli uomini, che sia una domanda espressa esplicitamente oppure no, è: qual è lo scopo della mia esistenza? Io credo che il nostro fine ultimo sia essere felici. Ogni essere umano si sforza, sin dalla nascita, a raggiungere la felicità ed evitare la sofferenza. In fondo al cuore, tutti vogliamo semplicemente sentirci appagati. Poiché tutti noi speriamo di condurre un'esistenza felice, è importante scoprire come possiamo realizzare pienamente questo nostro innato desiderio.

### **Il bisogno d'amore e di compassione**

Essenzialmente, il motivo per cui l'amore e la compassione riescono, più di ogni altro sentimento, a donare gioia al cuore dell'uomo, è che la nostra intima essenza li desidera sopra ogni altra cosa. Il bisogno di dare e ricevere amore è parte fondamentale della natura umana ed è dovuto dalla stretta interdipendenza che unisce tutti noi. Per quanto dotata e intelligente possa essere una persona, se viene abbandonata nella completa solitudine non riesce a sopravvivere. Per quanto si senta forte e indipendente nei periodi propizi della vita, prima o poi avrà bisogno dell'aiuto e del sostegno degli altri.

### **Non siamo macchine**

Dobbiamo sempre tenere in considerazione ciò che siamo realmente. Non siamo oggetti. Se la nostra vita fosse governata da meri principi meccanicistici, allora il semplice intervento di una macchina sarebbe sufficiente per alleviare tutte

le nostre sofferenze e soddisfare ogni nostro bisogno. Tuttavia, poiché non siamo costituiti unicamente dalla materia, è un errore credere che la felicità dipenda esclusivamente da fattori esteriori. Dovremmo invece indagare sulle nostre origini e sulla nostra essenza per scoprire le nostre reali necessità. Credo che nessuno sia in grado di vivere senza amore. Questo dimostra che, nonostante la direzione presa da alcune scuole di pensiero in epoca moderna e contemporanea, non possiamo pensare all'uomo come a una banale entità fisica. Nessun oggetto, per quanto esteticamente perfetto e costoso, ha la capacità di farci sentire amati perché la nostra identità più profonda e il nostro vero carattere risiedono nella soggettività della mente.

### **La vita quotidiana**

Quando, nella nostra vita quotidiana, parliamo con qualcuno, se il nostro interlocutore esprime emozioni positive, lo ascoltiamo volentieri e interagiamo con entusiasmo; l'intera conversazione diventa più coinvolgente, anche se il tema in sé non ci interessa. Invece, se una persona è fredda o scontroso, ci sentiamo a disagio e cerchiamo di congedarci il più rapidamente possibile. L'affetto e il rispetto per il prossimo sono essenziali in ogni ambito della nostra vita, dal più comune a quelli più importanti.

### **Sviluppare la compassione**

In primo luogo dobbiamo definire il significato del termine compassione. Molti sentimenti compassionevoli sono contaminati dal desiderio e dall'attaccamento. Per esempio, l'amo-

re che i genitori provano per i propri figli spesso non è puramente compassionevole perché le madri e i padri cercano in quel rapporto la soddisfazione dei propri desideri affettivi. Anche nel matrimonio, soprattutto nella prima fase, durante la quale i due coniugi non si conoscono perfettamente, l'amore tra i due partner è determinato soprattutto dall'attaccamento. Il nostro desiderio di ricevere affetto può essere così impellente che la persona cui decidiamo di legarci ci sembra perfetta mentre in realtà è piena di difetti. Inoltre, abbiamo la tendenza a esaltare e ingigantire qualità che sono, nei fatti, insignificanti. Perciò, quando l'atteggiamento del nostro compagno, o della nostra compagna, cambia, noi cambiamo il nostro. Questo mutamento ci indica che l'amore che proviamo è scatenato più dai nostri bisogni che dal sincero desiderio di prenderci cura dell'altro.

### **La vera compassione**

La vera compassione non è solamente una risposta emotiva ma una decisione ferma fondata sulla ragione. Perciò, chi prova una sincera compassione, non cambia il proprio atteggiamento nemmeno di fronte a un comportamento negativo. Quando comprendi che tutti gli esseri viventi sono accomunati sia dal desiderio di raggiungere la felicità sia dal diritto di ottenerla, ti senti automaticamente in empatia e vicino a tutti loro. Diventando altruista nei confronti di tutti gli esseri che vivono nell'universo, sviluppi una solida responsabilità nei confronti del prossimo, cresce il tuo desiderio di aiutarlo a superare i problemi e spera di riuscire a essere vicino a tutti in modo equanime, senza discriminazioni.

## **L'equanimità**

Siamo tutti uguali: ogni uomo soffre e gioisce esattamente come te; perciò non è giusto discriminare o smettere di prendersi cura delle persone, nemmeno quando si comportano male.

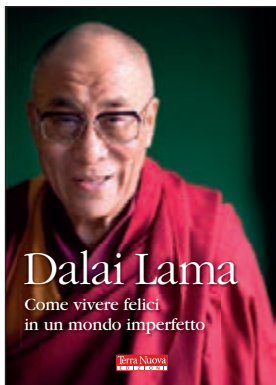
È importante ricordare che abbiamo la capacità, con il tempo e la pazienza, di accrescere la nostra compassione.

## **Gli ostacoli alla compassione**

Ovviamente, l'ostacolo principale per la compassione è il nostro egocentrismo, ovvero il nostro eccessivo attaccamento all'idea della nostra unicità e indipendenza. La vera compassione si realizza solo quando riusciamo a superare tale convinzione; questo non ci impedisce di iniziare da subito a crescere in quella direzione.

## **Come possiamo iniziare?**

Dovremmo innanzitutto eliminare i sentimenti che inibiscono la crescita della compassione: la rabbia e l'odio. Sono emozioni molto forti che possono arrivare a soggiogare la nostra mente. Tuttavia, possiamo imparare a controllarle. Se non poniamo un limite, questi sentimenti negativi ci tormentano e ostacolano la ricerca della felicità che può derivarci da una mente amorevole. Dobbiamo capire che, anche se le forze antagoniste sembrano danneggiare la nostra vita, alla fine danneggiano solo se stesse.



**Tenzin Gyatso** Sua Santità il XIV Dalai Lama, è uno dei più importanti leader spirituali contemporanei. Nato in Tibet nel 1935 da una famiglia di contadini, all'età di due anni fu riconosciuto come la reincarnazione del suo predecessore. Fin dal 1959 costretto all'esilio dal regime cinese, negli ultimi decenni è stato particolarmente attivo nella ricerca di una via pacifica e democratica all'indipendenza del Tibet. Autore di numerosi libri, soprattutto ama dialogare con la gente comune che incontra durante i suoi viaggi.

**Alan Jacobs** ha dedicato la propria vita allo studio delle religioni e alla spiritualità. Ha curato numerose antologie, tra cui *Poetry for the Spirit* e *Peace of Mind*, ed è egli stesso poeta e autore di alcune monografie come *When Jesus Lived in India* e *The Essential Gnostic Gospels*. È il presidente della britannica *Ramana Maharshi Foundation*.

[www.terranuovaedizioni.it](http://www.terranuovaedizioni.it)

In tempi difficili come quelli attuali, le parole del Dalai Lama rappresentano un potente stimolo per affrontare la nostra esistenza con consapevolezza e profondità, e allo stesso tempo imparare ad apprezzare la bellezza della nostra vita.

Suddivisa in 25 capitoli, l'antologia realizzata con estrema cura da Alan Jacobs raccoglie gli scritti più significativi di quello che è ritenuto uno dei maggiori maestri spirituali viventi, il cui sorriso e insegnamento hanno marcato profondamente gli ultimi cinquant'anni.

Con un linguaggio di facile comprensione, ma anche di grande respiro, il Dalai Lama suggerisce un percorso di conoscenza e insieme di compassione, che riguarda la dimensione spirituale ma anche tematiche fondamentali come la pace, la salvaguardia dell'ambiente, l'autodeterminazione del Tibet.

Gli insegnamenti e le pratiche illustrate in questo libro sono oggi indispensabili per dare senso alle nostre esperienze e ritrovare le ragioni per una felicità sobria ma autentica in un mondo ogni giorno più caotico e imperfetto.

ISBN 88-88819-97-6



9 788888 819976

€ 14,00