



Pazienza

Oggi, ci riuniamo per riflettere sulle virtù di sopportazione e pazienza, qualità che giocano un ruolo fondamentale nel nostro cammino spirituale. Per farvi comprendere al meglio questi concetti vorrei raccontare la storia di una vita precedente del Buddha Shakyamuni che si trova nella raccolta *Jataka* e che è menzionata anche nel *Sutra del Diamante*. La storia è intitolata “Il predicatore di pazienza”.

A quell'epoca il futuro Buddha era rinato in una facoltosa famiglia di brahmani. Alla morte dei genitori, comprese che tutte le ricchezze ereditate erano inutili, perché un giorno anche lui sarebbe dovuto morire e quindi donò tutto ciò che aveva a persone che fossero meritevoli per la loro misericordia. Poi si ritirò sul Himalaya dove si votò a vita ascetica. Un giorno scese nel mondo abitato per fare il giro delle elemosine e si rifugiò nel parco. Giunse il re Kalabu accompagnato da un gruppo di attrici. Si coricò su un giaciglio e si addormentò mentre le attrici erano intente a dilettarlo. Allora dissero: “Colui per il quale abbiamo allestito lo spettacolo s’è addormentato. Che bisogno abbiamo di continuare ad esibirci?” Ciò detto abbandonarono ciò che stavano facendo e si diressero verso il futuro Buddha chiedendogli udienza. Il futuro Buddha predicò il Dharma. Nel frattempo, il re si svegliò e non vedendo le donne si adirò. Gli fu detto che erano in compagnia di un asceta. Allora il re giurò vendetta. Andò innanzi al futuro Buddha e gli domandò: “Quale dottrina predichi, asceta?” “La dottrina della pazienza, maestà” rispose. “E che cos’è questa pazienza?” incalzò il re. “La capacità di non inquietarsi quando si è insultati, colpiti o calunniati” rispose il futuro Buddha. Allora il re disse: “Voglio proprio vedere se c’è in te questa pazienza!” E mandò a chiamare un giustiziere al quale fu ordinato di frustare l’asceta. La pelle del futuro Buddha, dalla superficie fino alla carne viva, fu lacerata a sangue. Il re domandò di nuovo: “Quale dottrina predichi, monaco?” “La dottrina della pazienza, maestà. Tu forse pensi che la pazienza si trovi sotto la mia pelle, ma non è così: essa è radicata nel profondo del mio cuore, dove ti è impossibile vederla, o gran re” rispose il futuro Buddha. Allora il re ordinò al giustiziere di tagliare le mani dell’asceta e poi, ancora, i piedi. Il re domandò di nuovo: “Quale dottrina predichi?” “La dottrina della pazienza, maestà” rispose il futuro Buddha; “tu forse pensi che la pazienza si trovi alle estremità delle mie mani e dei miei piedi, ma non è così: la mia pazienza è radicata nel profondo”. Il re allora comandò di tagliargli il naso e le orecchie. Chiese di nuovo: “Quale dottrina predichi, dunque?” “La dottrina della pazienza, maestà” ripeté il futuro Buddha; “ma non pensare che la pazienza si trovi sulla punta del mio naso o delle mie orecchie; la mia pazienza si trova nel profondo, nell’intimo del mio cuore”. Continuò: “Se vuoi guardare nel mio cuore, vai avanti. Ma ora ti darò qualche prova. Mi hai tagliato gli arti. Se nutro rabbia, allora in futuro non diverrò Buddha. Se invece non nutro rabbia, tutti i miei arti saranno ripristinati.” Detto questo, le sue orecchie, il naso, le mani e i piedi ricrebbero immediatamente. Quando il re vide questo si spaventò e cercò di uccidere l’asceta. Le divinità corsero in aiuto dell’asceta ma lui le fermò e disse: “È solo una persona ignorante e sciocca. Non solo non sono arrabbiato con lui, ma dopo che sarò diventato Buddha, sarà la prima persona che salverò.” Udite queste parole il re si commosse per la grandezza dell’asceta e disse: “Dopo che sarai divenuto Buddha, voglio essere il tuo primo discepolo.”

Il Buddha ha predicato le Sei Paramita, la pratica del Bodhisattva, come mezzo per attraversare l’oceano di sofferenza, dalla sponda di illusione a quella di illuminazione. Una di queste, come sapete, è la Pazienza 忍辱 *Ninniku*. Il carattere *Nin* 忍 significa sopportare, pazientare o avere autocontrollo; mentre il carattere *Ru* *Niku* si riferisce ad umiliare, insultare, al mettere in imbarazzo e a disonorare. Nel Buddhismo, la pazienza o tolleranza, è spesso equiparata alla capacità di sopportare le difficoltà, i risentimenti e le prove che la vita ci presenta

senza soccombere alla rabbia o alla disperazione. Ci permette di rispondere alle situazioni difficili con compassione e comprensione. La pazienza, d'altra parte, ci permette di aspettare con calma e fermezza, confidando nel nostro cammino spirituale.

Nella storia che ho raccontato, l'asceta esemplifica il principio di tolleranza perché sceglie di non reagire con odio, anche quando aggredito. La grande virtù sorta dal pazientare ha condotto ad una trasformazione non solo dentro di lui, ma anche nel cuore del re ostile. Viene così mostrato il profondo potere della compassione e della comprensione nella risoluzione dei conflitti. Praticando la tolleranza, anche noi possiamo trasformare le situazioni conflittuali in opportunità di unità e pace.

Viviamo in un mondo frenetico. Ho notato, per esperienza personale, che una persona paziente è considerata debole, perché non risponde in modo convenzionale alle difficoltà, ovvero, non attaccata se attaccata o non si dispera innanzi alla difficoltà. Quando ho iniziato la mia carriera da docente perdevo spesso la pazienza e di conseguenza mi arrabbiavo, ma oggi mi sento dire da alcuni allievi: "Professore, si è rammollito!" Si, è vero, mi sono "rammollito", perché non rispondo allo stress in modo convenzionale. Questo grazie alla pratica del Dharma. La nostra vita è avvinta dai desideri e dall'impazienza, che dominano i pensieri e le azioni. È facile essere pazienti una o due volte, ma alla terza volta ci si spazientisce. Non appena si perde la pazienza, si perdono tutti i meriti acquisiti dall'essere stati pazienti in precedenza. È per questo che si dice: "Una scintilla di rabbia brucerà un bosco di meriti." Coltivare questa virtù può portare profonda pace e comprensione. Questo corrisponde alla vera forza! In realtà il debole, il "rammollito", è colui che si lascia vincere dall'impazienza e reagisce malamente, attaccando se attaccato. Così, dal racconto impariamo che la tolleranza non è uno stato passivo, ma richiede forza, coraggio e un impegno incrollabile per percorrere il sentiero della compassione. Nella nostra vita quotidiana, possiamo incontrare prove che mettono alla prova la nostra pazienza. Sia nelle nostre relazioni o interazioni sociali più ampie, potremmo affrontare conflitti che innescano frustrazione o rabbia. In quei momenti, possiamo trarre ispirazione da questa storia.

Vorrei darvi un consiglio su come sviluppare questa virtù. Se mettiamo una mano sul fuoco, ci bruciamo, ma non ha senso incolpare il fuoco per averci bruciato, perché è la sua natura. Se d'inverno usciamo di casa e non ci copriamo a sufficienza, soffriremo per il freddo. Dobbiamo forse incolpare l'inverno perché la temperatura è bassa? Allo stesso modo, è inutile arrabbiarsi per le circostanze che si verificano in questo mondo di sofferenza, perché questa è la vera natura del mondo. Se per esempio un bambino fa i capricci o una persona folle ci infastidisce, ce la prendiamo? No, li consideriamo per ciò che sono e lasciamo perdere amorevolmente. Così dobbiamo fare per qualunque altro fenomeno: considerarlo un bambino di cinque anni che fa un capriccio, che dice: "ti odio!" e al quale rispondiamo sorridendo. Assumendo questo atteggiamento potremo cogliere più facilmente l'essenza del problema. Quindi, facciamo una pausa e riflettiamo sulle nostre risposte, scegliendo la pazienza, perché quando coltiviamo la pazienza, creiamo uno spazio dentro di noi dove la comprensione può fiorire, permettendoci di rispondere alle sfide con grazia e resilienza.

Abbracciando la lezione dell'asceta e del re, ricordiamo che la tolleranza e la pazienza non sono solo concetti astratti, ma pratiche potenti che possono portare pace e armonia nei nostri cuori e nel mondo intorno a noi.

Ribera, 19 marzo 2025

in gassho,
Namu Myoho Renge Kyo

Rev. Keisho Adami
Tempio Nichiren Shu
Jokozan Myoshoji
淨光山 妙照寺

忍

Nin

牛

Niku