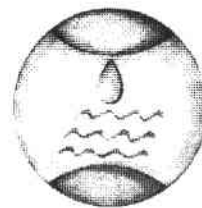


# Gocce di Armonia

<http://utenti.lycos.it/GocceDiArmonia/>



Anno VIII — N° 62  
Febbraio 2004  
E-mail: [goccediarmonia@lycos.it](mailto:goccediarmonia@lycos.it)



## Tollerare

**N**on la penso come te ma farò di tutto per difendere il diritto a manifestare il tuo pensiero.

Se non erro, l'autore di queste parole è François Marie Arouet alias Voltaire, filosofo francese del '700.

Quante volte nell'arco di una giornata mi posso trovare a riflettere su questa frase? Certamente moltissime volte, soprattutto perché io, come tutti gli altri, posso pensare in maniera diametralmente opposta al modo di vedere il mondo di qualcun'altro.

Nel mio "Devoto-Oli" trovo il significato di "Tolleranza" con la seguente definizione: *Atteggiamento teorico e pratico di rispetto o di indulgenza nei riguardi di azioni o convinzioni altrui, anche se in contrasto con le proprie.*

Io amo Picasso e qualcun altro Modigliani e altri ancora amano entrambi gli stili di pittura ma tutto ciò, non mi deve creare rancori verso alcuno perché è giusto e logico sia così. Nel momento in cui privo gli altri della libertà di esprimere un concetto, non solo tolgo loro la libertà, ma limito la mia mente a vedere e ascoltare nuove opinioni. Che mi piacciono o meno.

Se tolgo qualcosa a qualcuno, altri toglieranno qualcosa a me. È inevitabile. È bene tollerare. La tolleranza è saggezza. Più sono tollerante, più uso la mia mente a spaziare su nuovi orizzonti. Non posso sempre cibarmi di pane, qualche volta ho bisogno di un verdura, qualche altra di una mela e, se necessario, anche del digiuno. L'importante è avere la consapevolezza che, per fare tutto ciò, ho bisogno della libertà: di azione, di vivere e lasciar vivere, perché ha diritto di vita anche chi non la pensa come me. Sai che bello vivere su un mondo di "tutti uguali"... anche nel pensare. Una goduria!

Il rispetto verso colui che esprime una sua opinione è necessario. Si chiama opinione soltanto perché nessuno ha la verità in tasca. Chi crede di sapere e conoscere tutto, continuamente deve prendere con-

sapevolezza che, comunque sia, manca sempre una piccola frazione per raggiungere l'intero. Se il mondo è popolato da diversi esseri umani, un motivo logico ci dovrà pur essere. Sicuramente se il Cinese ha gli occhi a mandorla e l'Africano i capelli ricci e la pelle scura, un perché logico e scientifico c'è; il fatto che non lo conosco non vuol dire che non esista. Eppure, sotto la pelle del Senegalese e del Tibetano, batte un cuore nella stessa maniera del biondo Norvegese.

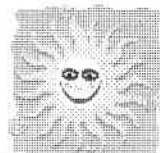
È giusto essere "diversi" perché ognuno di noi vive situazioni ed emozioni diverse. Ognuno percepisce i sapori in maniera completamente opposta da qualcun altro. Vivere in una società dove è "necessario" ascoltare una sola opinione, è vivere da persone morte... spente. La vita devo viverla nel rispetto degli altri e, devo rammentarlo, in ogni momento anch'io posso trovarmi dall'altra parte della "barricata". È inevitabile.

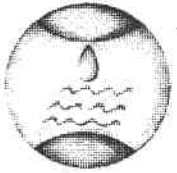
Tollerare significa trovarsi dalla parte del Divino, della natura, di quella parte di me che vive con religiosità la vita; perché la vita è Sacra!

Imparare ad ascoltare il pensiero altrui, oltre a far piacere a chi esprime un concetto, è momento di crescita, sia culturale che spirituale. Qualcuno, un giorno, mi ha fatto notare che il mondo è popolato da moltissimi "professori"... di "Maestri" ce ne sono pochi. Meno si tollera, più ci si allontana dalla saggezza del Maestro. Non essere tolleranti si sposano le teorie dei "professori" di turno che amano soffocare l'altrui pensiero per paura di essere smentiti.

L'opinione esprime un'esperienza. Con le esperienze s' impara a vivere.

**Antonio Lipari**





# Il tocco del Maestro

Era rovinato e sfregiato, e il banditore pensava non valesse la pena perdere tanto tempo con il vecchio violino, ma lo sollevò con un sorriso.

«Che offerta mi fate, buona gente,» gridò

«chi mi farà la prima offerta?»

«Un dollaro, un dollaro,» poi due! Solo due?

«Due dollari, e chi dice tre?»

«Tre dollari, per la prima; tre dollari, per la seconda;  
E per la terza...»

Ma no, dal fondo della stanza un uomo dai capelli grigi avanzò e prese l'archetto; poi, togliendo la polvere dal vecchio violino, e tendendo le corde allentate, suonò una melodia pura e dolce come il canto degli angeli.



La musica cessò, e il banditore con una voce calma e bassa, disse:

«Quanto mi offrite per il vecchio violino?» E lo sollevò insieme all'archetto.

«Mille dollari, e chi mi dice duemila? Duemila! E chi mi dice tremila?»

Tremila, per la prima; tremila, per la seconda; e per la terza, aggiudicato,» disse.

La gente applaudì, ma alcuni gridarono:

«Non abbiamo capito bene, cosa ne ha fatto cambiare il valore?»

Pronta giunse la risposta:

«Il tocco del Maestro.»

E più di un uomo con la vita stonata, e rovinata e sfregiata dal peccato, viene messo all'asta davanti alla folla sconsiderata, più o meno come il vecchio violino.

Un piatto di minestra, un bicchiere di vino; una partita...e prosegue il viaggio.

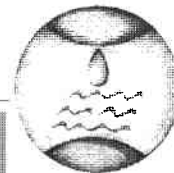
E così per la prima, e per la seconda, e per la terza ed è quasi aggiudicato.

Ma arriva il Maestro e la folla sciocca non capisce mai bene il valore di un'anima e il cambiamento operato dal tocco del Maestro.

Myra B. Welch

(Brodo Caldo per l'anima N° 1)

# Butta la rabbia nel Mantra



**È** meglio essere un uomo infelice che un maiale soddisfatto», scriveva il filosofo inglese John Stuart Mill nell'800. Espressione emblematica dello scetticismo verso la felicità che ha contraddistinto gran parte della cultura occidentale, antica e moderna. Uno scetticismo non condiviso da altre civiltà.

Secondo la tradizione orientale, per esempio, la felicità esiste ed è raggiungibile, ma a una sola e unica condizione: l'uomo deve prima riuscire a liberarsi di quegli impulsi ed emozioni, come la paura, l'odio, la rabbia, l'orgoglio e la gelosia che, oltre a renderlo un essere infelice, generano quotidianamente e in tutto il mondo sofferenza e distruzione.

Ma come è possibile raggiungere un simile controllo di sé? La risposta a Tenzin Gyatso, il 14° Dalai Lama, e allo psicologo americano Daniel Goleman, che in un saggio intitolato *Emozioni distruttive* (edito dalla Mondadori) confermano che l'unione fa la forza, ovvero che una sintesi culturale tra Oriente e Occidente può essere davvero fertile.

Mettendo a confronto una pratica millenaria di introspezione come il buddismo e gli strumenti più sofisticati delle scienze cognitive, un gruppo di neuroscienziati, filosofi e psicologi occidentali insieme a monaci buddisti, hanno provato che esistono delle modalità pratiche per far sì che l'individuo domini le sue emozioni negative.

Quando l'odio genera violenza e il desiderio si trasforma in dipendenza, si parla di emozioni distruttive. Questi impulsi emozionali impediscono alla mente di riconoscere la realtà per quello che è. Il desiderio eccessivo verso qualcosa, ad esempio, impedisce di riconoscere l'equilibrio tra il piacevole e lo spiacevole, il costruttivo e il distruttivo, e spinge l'individuo a cogliere in un oggetto un fascino assoluto e dunque a volerlo a tutti i costi. L'avversione invece, impedisce di vedere certe qualità positive dell'oggetto, rendendo l'uomo totalmente negativo nei suoi confronti e desideroso di ripudiarlo o di distruggerlo. Tali stati emotivi compromettono la capacità di giudizio e una corretta valutazione della natura delle cose, ma soprattutto limitano la libertà dell'individuo perché lo costringono a pensare, parlare e agire in

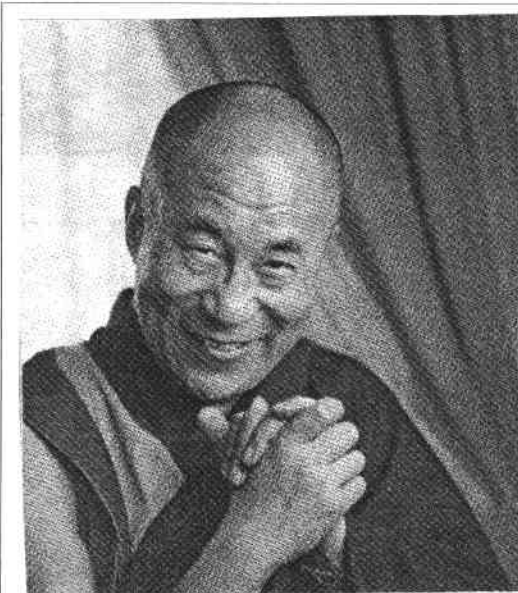
base a dei rigidi condizionamenti. Nelle scritture buddiste si parla di 84 mila emozioni negative.

Le cinque principali sono l'odio, l'attaccamento, l'ignoranza, l'orgoglio e la gelosia, mentre sono definiti i tre «veleni della mente», la rabbia, il desiderio e l'illusione.

Nel corso dei millenni, molti monaci dediti alla cura dello spirito hanno sperimentato una pratica meditativa per affrontare queste affezioni mentali. Essa è strutturata in tre fasi consequenziali: la prima fase consiste nel ricorrere a degli antidoti. Poiché non si può provare simultaneamente odio e amore per uno stesso oggetto, l'amore diventa un antidoto perfetto per annientare l'odio. Nel caso della gelosia, si può tentare di gioire delle qualità degli altri, mentre davanti all'orgoglio si cerca di apprezzare i risultati raggiunti dagli altri e di aprire gli occhi ai propri difetti per coltivare

l'umiltà. Questa procedura richiede un numero di equivalenti positivi pari a quello delle emozioni negative. La seconda fase si rivolge invece alla meditazione, che viene utilizzata come antidoto universale in grado di funzionare per tutti gli impulsi distruttivi.

La meditazione è l'unica disciplina in grado di comprendere la natura ultima delle emozioni negative, ossia la fragilità. Una volta demolita la loro solidità apparente, si può giungere all'ultima fase



dell'insegnamento, che consiste nell'utilizzo delle emozioni come catalizzatori per liberarsi velocemente del loro influsso. Per dare sostegno e valore a queste pratiche meditative, il Dalai Lama ha visitato il laboratorio di neuroscienze di Richard Davidson, professore all'università del Wisconsin. Utilizzando alcuni congegni di formazione delle immagini che mostrano che cosa accade nel cervello durante la meditazione, Davidson ha potuto studiare gli effetti scientifici della pratica buddista. Da questa ricerca è emerso che concentrazione e meditazione fortificano i circuiti neuronali di quella parte del cervello che agisce sotto lo stimolo della paura e della rabbia. Si viene a creare in pratica una sorta di tampone (segue a pagina quattro)