


MINDFULNESS *interpersonale*
di Maria **Beatrice Toro**

Uccidere il Buddha

Se incontri il Buddha per la strada
uccidilo

Koan Zen

Nella tradizione Zen, i koan sono dei paradossi utilizzati per abbandonare il pensiero logico e favorire, attraverso la meditazione sul senso profondo della frase, un'illuminazione improvvisa e intuitiva. Che cosa significa, allora, "Uccidere il Buddha"?

IL RAPPORTO CON L'AUTORITÀ E LA FIDUCIA IN NOI STESSI

Gotama non si impose mai come un maestro cui affidarsi in modo deresponsabilizzante, mentre, nella nostra società, spesso ci viene richiesto di aderire passivamente al volere degli altri, considerando il punto di vista dell'autorità come qualcosa di superiore rispetto alle nostre visioni. Questo ha un suo fondamento perché di solito chi occupa posti di responsabilità è in qualche modo avanti a noi nel cammino, ma ciò non deve mortificare la nostra capacità di pensare criticamente e di affrontare la vita in modo autonomo.

Uccidere il Buddha, simbolicamente, significa scegliere di camminare sulle proprie gambe abbandonando l'idea che la sapienza più profonda e preziosa si trovi da qualunque altra parte che non sia la nostra stessa esperienza interiore.

Uccidere il Buddha significa saper superare il mito del maestro, dell'autorità genitoriale, rinunciando per sempre alla sottile aspettativa che qualcuno al di fuori di noi possa percorrere la nostra strada. Uccidere il Buddha, infine, significa fidarsi che la guida più saggia è quella che viene da dentro di noi e sviluppare la fiducia nella propria intuizione, nella propria autorità. La prima fiducia che si sviluppa praticando, del resto, è la fiducia in se stessi.

Maria Beatrice Toro

Psicologa, esercita la professione di psicoterapeuta. È Direttrice della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia SCINT (Aut MIUR 2008), insegna Psicologia di Comunità ed è docente presso la SSPL della LUISS Guido Carli. È Istruttrice di Terapia Cognitiva basata sulla Mindfulness (MBCT). Il suo blog mindfulnessinterpersonale.com è oggi un riferimento per gli appassionati e gli specialisti delle terapie cognitive.

www.mariabeatricetoro.com



Meditando scegliamo di confidare nella nostra intelligenza delle cose e bontà di base. Onoriamo le nostre percezioni, le uniche di cui disponiamo in via diretta.

Lo spirito di questa forma di consapevolezza è fidarsi di essere se stessi, per diventare sempre più coscienti di cosa significhi essere se stessi.

FIDARCI DI NOI STESSI

Essere se stessi significa anche smettere di compararsi continuamente a qualcun altro o provare a diventare come qualcun'altro tradendo tutto ciò che siamo e i doni unici ricevuti alla nascita. Nessuno fa le cose come noi, e questo è il nostro potere più grande; quando ci modifichiamo per uniformarci alla volontà del maestro o per imitare qualcuno, perdiamo forza, perché sconfessiamo il valore dell'essere proprio noi. Fidarsi di se stessi ovviamente non significa non rispettare le autorità e gli altri, o chiudersi alla possibilità di apprendere da altre fonti, ma stabilire comunque il primato della propria responsabilità di ciò che si dice, si vive, si fa. Come sempre, nel percorso Mindfulness, la coltivazione di una qualità per se stessi conduce a trasporre, poi, tale qualità – in questo caso