

L'ora dell'aperitivo

con



Masoud Karroubi

Studioso e Cultore della Filosofia
Buddista

Sig. Masoud Karroubi ci può dire di che cosa si occupa?

Sono Masoud Karroubi, ho piacere di presentarmi come studioso e ricercatore della filosofia buddista.

Ci racconta della sua esperienza nell'ambito della sua ricerca?

La mia ricerca ha inizio nel 1992 ed è proseguita ininterrottamente fino ad oggi. I miei studi mi hanno condotto a comprendere che gli insegnamenti di Buddha sono assolutamente attuali, nonostante siano stati concepiti quasi 2500 anni fa. Ho compreso che i suoi insegnamenti non si occupano solo dell'aspetto interiore dell'individuo, ma che comprendono anche quello sociale e lavorativo, creando innanzitutto armonia e sinergia tra le persone che con la corretta disciplina affrontano il lavoro serenamente e con leggerezza d'animo.

Ci parli del insegnamenti di Buddha, sono facili da comprendere?

Per comprendere meglio gli insegnamenti di Buddha, vi cito alcuni punti fondamentali dei suoi insegnamenti. La più importante scoperta del Buddha è l'interdipendenza.

Cosa è l'interdipendenza?

Buddha ha scoperto che in questo mondo fatto di dualità non esiste niente se non intrinsecamente legato ad altre essenze, come ad esempio un albero che per esistere ha bisogno di componenti che sono la terra, l'acqua, il fuoco (Sole), l'aria e lo spazio che sono 5 elementi che compongono il mondo materiale. La nostra esistenza dipende esclusivamente da questi 5 elementi. Da questo deduciamo che l'esistenza umana, secondo questa legge di interdipendenza, è strettamente legata all'interazione con altri elementi ed in particolare alle relazioni interpersonali, che conducono allo sviluppo sociale e al bisogno di interagire con gli altri.

In parole povere, noi abbiamo bisogno di vita sociale, interazioni, disciplina ed organizzazione, per vivere in armonia ed alleviare le sofferenze della vita che sono accentuate dallo squilibrio men-

tale che non ci permette di affrontare correttamente le difficoltà che incontriamo. Buddha per aiutare gli altri a sviluppare una vita sociale ha creato l'ottuplice sentiero.

Cos'è l'ottuplice sentiero?

Retta comprensione (conoscenza corretta della realtà).

Retta intenzione (fare propria l'intenzione di realizzare effetti salutari per il corpo, per la parola e per la mente evitando comportamenti dannosi).

Retta parola (concentrarsi sulla corretta parola: astenersi dalle false parole, dalle parole che creano divisione, dalle parole aspre che creano dissidio e dalle parole oziose che portano alla pigrizia)

Retta azione (azione non motivata dalla ricerca di vantaggi egoistici e svolta senza attaccamento verso i suoi frutti).

Retti mezzi di sostentamento (evitare attività lavorative scorrette che per un vantaggio personale creano danno agli altri).

Corretto sforzo (sforzarsi nel coltivare uno stato d'animo salutare abbandonando ciò che è dannoso).

Corretta consapevolezza o retta presenza mentale (Mindfulness, che approfondiremo in seguito) che porta all'ultimo passo

Corretta concentrazione (capacità di mantenere il corretto atteggiamento interiore che porta alla corretta padronanza di sé stessi).

Cosa ne pensa del Mindfulness?

Ora possiamo parlare della consapevolezza (Mindfulness), un concetto ormai inflazionato che viene affrontato con leggerezza, che invece si raggiunge solo dopo aver compiuto i passi sopracitati con costanza e perseveranza. Nel momento in cui si assorbono quegli insegnamenti, attraverso la maturazione personale, si può effettivamente parlare di consapevolezza.

Che significato ha la parola consapevolezza secondo lei?

Consapevolezza significa saper vivere con saggezza, nel rispetto del proprio corpo, della mente e della gente che ci circonda, vivere il momento con intenzioni chiare, senza giudicare, al fine di prevenire e risolvere la sofferenza interiore attraverso la conoscenza e l'esperienza.

A cosa serve la meditazione?

Nella pratica della meditazione analitica ci sono delle tappe da seguire per un corretto sviluppo personale: la prima consiste nell'eliminare le paure insite in ognuno di noi, quelle che porta-

no all'invidia e alla gelosia, cioè la paura di non avere quello che gli altri possiedono e la paura di perdere quello che abbiamo. La meditazione ci aiuta a trasformare la cruda competizione tra colleghi in collaborazione e condivisione, che portano all'arricchimento personale e al raggiungimento di risultati sempre migliori.

La seconda tappa della pratica della meditazione insegnata da Buddha e collaudata in 2500 anni, consiste nel combattere l'arroganza, non sentendo più la necessità di paragonarsi agli altri e di sentirsi superiori.

La terza tappa è quella di eliminare l'avversione, la rabbia e il nervosismo che derivavano dalle paure citate nei passaggi precedenti, portando ad una sensazione di benessere seguito da una stabilità emotiva e dallo sviluppo della pazienza.

La quarta tappa è provare profonda soddisfazione per ciò che si è fatto, il che permette la concentrazione e la saggezza del discernimento.

L'ultima è la tappa più importante...

Una volta maturati i passi precedenti, otteniamo la saggezza e in seguito lo spazio infinito interiore.

Qual è l'effetto della meditazione nell'ambito lavorativo?

Nell'ambito lavorativo, questo porta a creare un ambiente più sano e sereno, perché sia i dirigenti che i lavoratori, instaurano un rapporto di fiducia e trasparenza reciproca, trasformando la competizione selvaggia e distruttiva che noi tutti conosciamo in un sentimento di profonda e sana collaborazione con vantaggi da ambe le parti, in quanto la mente è libera da pensieri negativi, tensione, ansia e angoscia che conducono alla depressione e l'ambiente lavorativo diventa una fucina di nuove idee e innovazioni per lo sviluppo.

Ha avuto dei benefici da questo stile di vita?

Io personalmente ho sperimentato gli effetti benefici di questo stile di vita e vi auguro di riuscire ad assorbire quanto vi ho descritto e di mettere in pratica tutto ciò con semplicità e leggerezza, con la consapevolezza che avrete una vita migliore.

La semplicità è la chiave del successo.