

Joseph Goldstein - Wisdom for Troubled Times

(J. G. - Saggezza per tempi difficili)

<https://www.youtube.com/watch?v=P8nDUz09WSg>

Trascrizione dal video

Question that comes up a lot is how we can use our Dharma practice understanding to relate to the distress in the world, to the challenges that are currently present: many of us feel them strongly. I think there are basically two qualities of mind that address that directly: and that is the quality of equanimity and the quality of compassion. Because unless we have some equanimity in the face of these challenges and difficulties it's so easy for the mind to become reactive; and kind of a strong reactivity in the mind, it doesn't help clear seeing, it doesn't help really trying to understand "ok what's the best response to it?". And so the foundation I think for engagement is first unhooking from our own reactivity, and that's equanimity, which means kind of a mind that's impartial, that's like space, it can hold everything it can see everything, it's not reactive. But then non-reactivity doesn't mean non-discernment, because sometimes people think "oh you know you become so equanimous and you just don't do anything", so that's a mistaken notion. Equanimity means the quality of impartiality or of clear seeing, balanced seeing, with discernment so we see what's skilful and we see what's unskilful: so what does keep it from going to indifference then is the second quality, which is compassion. Because when we can open up and see what's there, and then feel the suffering, feel the difficulties, feel the challenges, from that place of equanimity actually compassion flows; and I love just the phrase which encapsulates compassion for me: "How can I help?" in this situation, to the extent that I am seeing that clearly, how can I help, what can I do. And so it's the compassion then which actually motivates us to get engaged. That's these two qualities I think we need to cultivate within ourselves, to some extent first, and then bring them out into the world, and I think that's really the way forward. And that of course another whole long discussion would be: what are the ways of developing equanimity and developing compassion?

Traduzione italiana

Una delle domande che emerge più spesso riguarda i modi con cui possiamo utilizzare la nostra comprensione della pratica del Dharma per relazionarci al dolore nel mondo, alle sfide che sono presenti in questo momento e in cui molti di noi sono fortemente coinvolti. Penso che ci siano due qualità della mente che rispondono direttamente a questo interrogativo: e cioè le qualità dell'equanimità e della compassione. Infatti, a meno di non avere dell'equanimità nel fronteggiare queste sfide e difficoltà, è davvero facile per la mente diventare reattiva; e questa forte reattività presente nella mente non aiuta la chiara visione, cioè non aiuta realmente nel tentativo di comprendere quale sia la migliore risposta a una determinata situazione. E perciò, io credo che per il coinvolgimento e l'azione nel mondo il primo passo sia quello di sganciarsi dalla nostra stessa reattività: e proprio questa è l'equanimità. Questa indica una mente in qualche modo imparziale, che sia come un luogo che può ospitare e vedere ogni cosa, una mente che quindi non è reattiva. Ma ecco, la non-reattività non implica il non-discernimento: a volte infatti le persone pensano: "beh diventati così equanimi semplicemente non si agisce più!", e questo è un concetto errato e fuorviante. L'equanimità rappresenta la qualità dell'imparzialità o della visione corretta e equilibrata –ma con discernimento, così da poter vedere ciò che è opportuno e ciò che non lo è. E ciò che davvero ci trattiene dal cadere nell'indifferenza è allora la seconda qualità di cui parlavo, cioè la compassione. Perché quando noi riusciamo ad aprirci e a vedere cosa c'è, e dunque a sentire la sofferenza, le difficoltà, le sfide, dallo stesso luogo dell'equanimità fluisce veramente la compassione. Amo molto la frase che per me riassume la compassione nella sua interezza: "Come posso aiutare?". In questa situazione, nei limiti di chiarezza della mia visione, come posso aiutare? cosa posso fare? E così, è la compassione che ci motiva nell'essere realmente coinvolti. Perciò credo che siano queste le due qualità da coltivare: prima in noi stessi per quanto possibile e poi portandole al di fuori nel mondo, e credo che questa sia la strada da percorrere. Ma stabilito questo, ovviamente, si aprirebbe un'ulteriore discussione: quali sono le vie per sviluppare l'equanimità e la compassione?