

JOSEPH GOLDSTEIN

# Un cuore pieno di pace

*Tracce di spiritualità  
per il terzo millennio*

Introduzione di  
Corrado Pensa

Edizioni La parola  
Roma

# Indice

VII	<i>Introduzione</i> di Corrado Pensa
3	<i>Prefazione</i> di Tenzin Gyatso [Il Dalai Lama]
5	<i>Un cuore pieno di pace</i>
57	<i>La pratica della libertà</i>
111	<i>L'Autore</i>

*Per Sarah*

Un essere veramente gentile,  
con un cuore pieno di pace.

## Prefazione

In questo piccolo libro Joseph Goldstein trasmette con chiarezza e concisione alcuni degli insegnamenti, convinzioni, valori e pratiche spirituali di cui abbiamo urgente bisogno per contribuire a controbilanciare il materialismo dei nostri tempi: compassione, amore, gentilezza, padronanza di sé, una mente abile e un cuore pieno di pace. Joseph ha originariamente presentato questo insegnamento come parte delle Wit Lectures alla Facoltà di Teologia di Harvard sul tema “Vivere una vita spirituale nell’epoca contemporanea”. Egli mostra l’esigenza di combinare la fede con la pratica, la libertà con la responsabilità e l’azione con la contemplazione.

Anch'io sono della ferma opinione che quanti praticano sinceramente il Buddha Dharma debbano anche servire la società. Troppo spesso facciamo di ciò che chiamiamo "la felicità di tutti gli esseri" l'oggetto delle nostre preghiere e meditazioni, ma quando poi ci alziamo dai nostri cuscini di meditazione non aiutiamo praticamente chi ci sta vicino e le altre persone che hanno bisogno. Se vogliamo realizzare il nostro desiderio altruistico, non possiamo tracciare una linea di demarcazione tra la spiritualità e la nostra vita sociale. Senza il sostegno dei nostri simili non potremmo praticare affatto, e senza un attivo interesse per il loro benessere la nostra pratica ha ben poco significato.

Tenzin Gyatso  
Il Dalai Lama

## Un cuore pieno di pace

Amore, compassione e pace: queste parole sono al centro degli sforzi spirituali. Anche se a livello intuitivo ne percepiamo il significato e il valore, per la maggior parte di noi la sfida sta in come incarnare ciò che sappiamo: come trasformare queste parole in una pratica palpitante di vita. In questi tempi di conflitto e incertezza, non si tratta di un esercizio astratto. La pace nel mondo comincia con noi. Nelle pagine seguenti esamineremo diversi modi per manifestare questi valori in forme di azione saggia e abile nel mondo.

Questi insegnamenti si basano sulle tradizioni buddhiste dell'Oriente, ma le loro caratteristiche distintive non sono né orientali né

occidentali: si tratta piuttosto di mantenersi fedeli al pragmatismo e porsi la semplicissima domanda: “Che cosa è efficace?”. Che cosa è efficace per liberare la mente dalla sofferenza? Che cosa è efficace per generare il cuore di compassione? Che cosa è efficace per risvegliarci dall’ignoranza?

*All’ombra del fior di ciliegio  
non c’è nulla di simile  
a un estraneo.*

Issa

Questo pragmatismo getta inoltre una luce su un’annosa questione che continua ad assillare le tradizioni religiose e non solo: come mantenere le differenze di opinione in un più ampio contesto di unità, al di là di discordia e ostilità? La risposta è di vitale importanza, specialmente ora che assistiamo all’impetuosa avanzata di tradizioni religiose spesso in violento conflitto reciproco.

L'amore, la compassione e la pace non appartengono ad alcuna religione o tradizione. Sono qualità inerenti a ciascuno di noi, qualità dei nostri cuori e delle nostre menti.