

sulla terra il regno di Dio. Essenziale in questa "conversione" è il concedersi di tenere comportamenti sempre più rispondenti (man mano che ci si addentra nella pratica meditativa) ad un'etica personale e, quindi, prosociale che il buddhismo (per i laici) identifica nei cosiddetti *Cinque Precetti*. Ciascuno di essi è caratterizzato da una proposizione "negativa", cioè un invito ad astenersi dal compiere azioni dannose e da un corrispondente invito a compiere azioni salutari.

Così di seguito sono enunciati i *Cinque Precetti* nella versione proposta dal Maestro Tich Nath Han.

1) *Astenersi dal distruggere la vita* nelle sue diverse forme animali e vegetali; impegnarsi a non uccidere e a non lasciare che altri uccidano; non condonare alcuna uccisione nel mondo, nei propri pensieri e nel proprio modo di vivere. E' questa nella sua accezione più ampia la non violenza, intesa come paziente coltivazione dell'astensione dalla violenza, tanto nei confronti propri che degli altri.

2) *Astenersi dal prendere ciò che non è stato dato*; consapevoli della sofferenza causata da sfruttamento, ingiustizia sociale, furto e oppressione, si coltivi la gentilezza amorevole e s'imparino modi per favorire il benessere di persone, animali e piante. Si pratici la generosità, condividendo il proprio tempo, energie e beni materiale con tutti coloro che sono in reale stato di bisogno. Ci si determini a non rubare e non possedere nulla che possa appartenere ad altri, rispettare la proprietà altrui, impedire che altri traggano profitto dalla sofferenza umana e delle altre specie sulla terra.

3) *Astenersi da una sessualità che generi sofferenza*; coltivare la responsabilità nelle relazioni affettive, non avere relazioni sessuali prive di amore e di impegno reciproco, imparare modi per proteggere la sicurezza e l'integrità delle persone (individui, coppie, famiglie e società); fare quanto è in proprio potere per proteggere le persone, in specie i bambini e le donne, dall'abuso sessuale.

4) *Astenersi da discorsi violenti, falsi e che causino sofferenza*; ovvero, coltivare l'ascolto dell'altro allo scopo di portare gioia e felicità agli altri e confortarli nelle loro sofferenze (uso generoso della parola). Imparare a parlare veritiero, usando parole che ispirino fiducia in se stessi, gioia e

speranza; non diffondere informazioni di cui non si sia certi, non criticare o condannare cose di cui non si è sicuri. Astenersi dal pronunciare parole che possano causare divisione o discordia e fare ogni sforzo per riconciliare e risolvere ogni conflitto.

5) *Astenersi dal diminuire la propria consapevolezza assumendo sostanze intossicanti*; coltivare una buona salute fisica e mentale, praticando un consumo consapevole, sia nel mangiare che nel bere, ma anche nell'assunzione di immagini, suoni, letture e discorsi, astenendosi da qualsiasi forma di dipendenza e di intossicazione. Questi cinque elementi comportamentali contengono in sé il germe di qualsiasi etica sociale; non sono da intendere come buoni proponimenti che lasciano il tempo che trovano, ma come direttrici di vita, sentieri da percorrere con l'intensità che la nostra personale sensibilità permette, dapprima in maniera certamente incerta e, via via che la pratica assuma importanza per noi, con passo sempre più sicuro.

Si tratta, quindi, di processi di trasformazione interiore che necessitano di tempo e di pratica, di fiducia nel sentiero che si sta percorrendo e infatti i praticanti dell'insegnamento del Buddha si dicono "coloro che sono sulla via".

Giorgio Raspa è Presidente dell'Unione Buddhista Italiana: ubi.italia@tiscali.it


Dott.ssa Isabella Buzzi - Studio TdL "Tracce di Luce"
Formazione e Servizi di Consulenza e Mediazione Familiare

**Corso di specializzazione per
per Mediatori Familiari in**

**Counseling Umanistico
nella Relazione Familiare**

**a Milano, presso lo Studio TdL
della dott.ssa Isabella Buzzi
a partire da Maggio 2010**

**Per informazioni:
tdlisa@libero.it**

www.mediazione-conciliazione.com

SAPER LEGGERE I CONFLITTI

Il conflitto è una risorsa per gli esperti nella relazione, occorre:

1) Distinguere la persona dal problema, evitare ogni forma di giudizio e di colpevolizzazione generalizzante, limitandosi a individuare i contenuti specifici del conflitto, concentrandosi sugli aspetti tangibili piuttosto che su componenti soggettive e arbitrarie

2) Aspettare il momento giusto, lasciar decantare le emozioni negative, affinché si crei una distanza sufficiente per poter osservare il conflitto dall'alto piuttosto che dall'interno

3) Riconoscere le ragioni altrui, cercare il senso di quello che sta succedendo, sforzandosi di comprendere e cogliere oltre ai significati personali anche quelli altrui

4) Strutturare critiche costruttive all'interno di una comunicazione che faciliti la comprensione del conflitto piuttosto che il giudizio dell'altro

5) Cercare l'interesse comune, superando il concetto di vittoria ad ogni costo, della logica del muro contro muro, passando quindi dalla logica delle *posizioni individuali* a quella del *vantaggi reciproci*.

E' bene precisare che quando si parla di conflitti non si parla di violenza, né tantomeno, di guerra.

VIOLENZA

Danneggiamento intenzionale dell'avversario con conseguenze di tipo irreversibile.

Volontà di risolvere il problema (conflitto) eliminando chi porta il problema stesso.

Eliminazione relazionale come forma di "soluzione" semplificatoria.

CONFLITTO

Contrasto, divergenza, opposizione, resistenza critica con eventuali componenti di dannosità reversibile.

Intenzione di mantenere il rapporto.

Sviluppo della relazione possibile, anche se faticosa e problematica.

Estratto da Novara D., "Il conflitto come risorsa. Alcuni suggerimenti per diventare esperti nell'arte del conflitto relazionale", In *Psicologia Contemporanea*, n. 210, nov.dic. 2008, pp. 51-56.