

INSEGNAMENTO DEL VENERABILE LAMA DONDRUP DORJE RINPOCHE

Siate una cosa sola con quello che fate

Allenare la mente attraverso la disciplina

Bisogna allenare la mente a guardare le cose e fare le cose in una specifica maniera. Vi potrebbe venire da dire? *“Quale è lo scopo?”* Lo scopo è di darvi un senso della disciplina; perché? Perché la vostra mente non ha disciplina. Quindi **avete bisogno di atti disciplinati** per aiutare la vostra mente a pensare in un certo modo, altrimenti starete lì dove siete e farete quello che volete e non sarete sicuri di quello che state facendo. Qualsiasi cosa facciate, la vostra mente non è con quello che fate, state mangiando ma la vostra mente non è con il cibo, quando state ascoltando non sentite niente, quando guardate non vedete niente. Quindi è molto importante sviluppare una corretta disciplina.

Siate con quello che fate mentre lo fate

Spesso la vita che abbiamo è **così impegnata**, siamo impegnati tutto il giorno, impegnati ad andare di qua e di là, andare a lavorare, finire di lavorare e andare a fare shopping e socializzare, o in qualcos'altro. Siccome la vostra mente non è con quello che fate, quando lo fate è spesso lontana chilometri, da qualche altra parte. Questo è il motivo per cui dormite quando non dovete dormire, mangiate quando non dovete mangiare, non avete un buon appetito e quando parlate alle persone siete in un altro mondo.

La pratica chiave, **l'insegnamento chiave**, è **essere con quello che fate mentre lo fate**. Quando guardate qualcosa lasciate che la vostra mente si connetta con quello che vede, così riuscite a fare quel tipo di rilevazione. Quando qualcuno vi parla, ascoltate quello che dice, non speculate, non esagerate, non abbellitelo e non sottovalutatelo. Prendetelo per quello che è. Potete esaminarlo successivamente ma al momento prendetelo per quello che è, quando ascoltate, ascoltate e basta. **Non ascoltate cercando di ascoltare, ascoltate e basta.**

Provarci troppo duramente

Il fatto è che, è **tutta la vita che ci provate**, ci provate troppo, ci provate ad essere carini, ci provate a sembrare adatti, ci provate a sembrare generosi, ci provate a sembrare rispettosi e fingete di continuo. Le persone intorno a voi fanno la stessa cosa, in un modo che si può descrivere come 'immagine etica.'

Etica dell'immagine e distrazione

Cercate di creare qualche tipo di immagine che sia un finto credo; perché in effetti non siete veramente così. Quindi per creare un certo tipo di identità che sia unica rispetto a quella di chiunque altro sviluppate abitudini e hobby e vi intrattenete in un certo tipo di distrazioni e attività solamente per avere la sensazione di avere uno scopo.

Alcune persone magari vanno a vedere i treni e scrivono il numero del motore del treno. Così poi vi ritrovate ad avere questo tipo di fenomeni, le persone hanno bisogno di fare qualcosa dove concentrare la propria attenzione, così ad esempio fanno attenzione a questo palo del telegrafo.

Ieri ho letto un articolo su questo vogatore olimpionico. Il motivo per il quale ha vogato sull'Atlantico è perché così riesce ad avere un via di fuga per evitare di interagire con la sua famiglia, con sua moglie e la sua vita. Se guardate qualche documentario sulle persone che vogano nel mondo o scalano le montagne, nessuna di loro sembra felice ma piuttosto infelice. Ma sono nell'impulso e hanno bisogno di fare qualcosa. Così dicono di aver conquistato l'Atlantico, ma non hanno conquistato nulla. Vi dico sempre che anche se mi dite di aver conquistato l'Atlantico, potete andarne in ogni momento e in qualsiasi luogo senza nessun equipaggiamento speciale. Se avete conquistato l'Himalaya poi potete andare su da soli senza bisogno di un clima particolare. Se aveste fatto il giro del mondo con un aerostato, non avreste comunque conquistato nulla: il tempo atmosferico è stato abbastanza gentile con voi da permettervi di completare il vostro viaggio. A noi piace esagerare le cose per avere un senso di realizzazione.

Avere un senso di realizzazione non è uguale alla realizzazione.

Avere un senso di realizzazione non è uguale ad avere la realizzazione. Potete fare il giro del mondo in otto ore poi andare sulla luna e tornare prima di pranzo ma se non avete un buon rapporto con voi stessi o con le persone intorno a voi, o ancora più importante, **se non avete un buon rapporto con la vita stessa....**

Quando non avete un buon rapporto con la vita stessa sicuramente cercherete di coinvolgervi in un certo tipo di attività per giustificare il vostro modo di pensare e sentire di avere uno scopo nella vita. Per questo **la vostra mente vaga, va alla ricerca di questo e quello, ha un desiderio per questo e un desiderio per quello.** Tutto ciò crea continuamente uno squilibrio nel corpo, crea uno squilibrio nell'ambiente, crea squilibrio nelle emozioni, crea sbilanciamento nelle vostre attività mentali, crea sbilanciamento nel modo in cui interagite nel mondo. E così per compensarlo create anche maggiori immagini, maggiori situazioni artificiali. Fingendo di essere: *“ah, sono alla moda” “sono proprio ganzo” “sono innamorato” “sono veramente tranquillo” e “sono proprio una creatura della notte.”*

Queste sono un protrarsi di situazioni artificiali, e quando tutto questo si ferma c'è un vuoto immenso. E come se si dicesse: *“E adesso cosa succede?”*

E come se foste trascinati dagli impulsi. Per questo le persone quando hanno una certa età fanno certe cose, ma poi quando superano una determinata età smettono. Perché? Se sono così meravigliose perché non continuano a farle?

Quindi le cose che si fanno e che si pensa che possano riempire il vuoto nella nostra vita, non possono effettivamente riempirlo. La maggior parte delle persone non lo sa. Non si rendono conto di quello che esprimono attraverso il proprio corpo, le proprie parole, la propria mente.

Essere assorti nel lavoro

Nella vostra mente potete pensare di essere sempre stati dei duri lavoratori, diligenti, e di esservi impegnati, ma agli occhi degli altri e dell'azienda ...vi dicono : *“non fai quello che devi al lavoro”* e tu rispondi *“pensavo di impegnarmi”*. Questo è perché siete assorti in voi stessi, nel vostro auto assorbimento non sapete neanche quello che state facendo.

La semplicità degli Insegnamenti Buddisti

L'insegnamento Buddista è molto semplice: *“Aiuta gli altri quando puoi, quando non puoi almeno non fare del male.”* Un Buddista è colui che si rende conto della causa e dell'effetto, realizzando che ogni singola cosa che fa crea un effetto, quindi siate consapevoli di quello che fate.

Storia dell'uomo ricco che desidera liberarsi dalla sofferenza.

Ai tempi del Signore Buddha c'era un uomo giovane che proveniva da una famiglia ricca. Un giorno arrivò un monaco per chiedere l'elemosina. A quel tempo i monaci chiedevano l'elemosina al mattino e le persone ponevano il cibo nella loro ciotola. Quando arrivò il monaco a chiedere l'elemosina il giovane uomo gli chiese cosa avrebbe dovuto fare per liberarsi dalla sofferenza e insoddisfazione della vita. Il monaco gli rispose:

“Separa e dividi la tua ricchezza in tre parti. Un terzo verrà utilizzato per investire e gestire la tua attività; un terzo lo userai per sostenere la famiglia, un terzo lo userai per sostenere le opere di carità e le persone che ne hanno bisogno.”

Il giovane uomo seguì il consiglio in questo modo. Tempo dopo si imbatté di nuovo nel monaco e gli chiese: “Qual è il passo successivo?” Egli consigliò:

“La prima cosa è prendere rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha, i tre gioielli. Percepire le sofferenze della vita come una malattia. Percepire il modo in cui sei ossessionato con la tua mente e il modo in cui permetti alla tua delusione, alla tua rabbia e al tuo odio di influenzarti, come una malattia. Poi percepisci il Buddha, come essere illuminato che ha la completa realizzazione della natura della realtà, come un dottore che capisce cosa deve essere fatto. Prendi il Dharma, gli insegnamenti che ti da, come una medicina che ti può aiutare a rimuovere questo tipo di oscurazione. Affidati al sostegno della comunità monastica come se fossero gli infermieri. Segui questo e quello, segui il codice di condotta, non coinvolgerti in trasgressioni del tipo: non prendere quello che non ti è stato dato, non avere una condotta sessuale scorretta, non parlare inutilmente. Questo è un codice di condotta.

Queste erano le prime cose. Più avanti l'uomo chiese: “E poi cosa devo fare?”

***Bene, allora, puoi prendere tutti i dieci pezzi del Samaya invece dei primi cinque che hanno a che fare col corpo, la parola e la mente, poi alla fine, se ti senti pronto, puoi diventare monaco.”* Quindi il giovane seguì i consigli passo per passo e alla fine prese i voti.**

Quando diventi monaco non è come diventare un monaco e non fare nulla. Quando prendi i voti ci sono tante istruzioni, tanti insegnamenti. Insegnamenti sul codice di condotta, il Vinyana. C'è anche un insegnamento basato sull'insegnamento del Signore Buddha e un commentario. Questo giovane uomo sentiva che: “ci sono così tante cose

che devo imparare e le regole sono così severe, sono troppe". Non sentiva di avere abbastanza libertà, e poi pensò anche che magari la vita da laico fosse più semplice. Così cominciò ad avere paura e dire: "Forse ho sbagliato a chiedere di prendere i voti, forse ho sbagliato a diventare monaco." Divenne molto scontento e depresso, e così anche con la responsabilità che gli era stata data diventò negligente e inconsapevole. Non solo, si indebolì e perse anche peso. Quando il Signore Buddha lo venne a sapere, lo consigliò e gli disse:

Se tu riuscissi a disciplinare la tua mente, portare armonia alla tua mente, al tuo pensiero, non c'è nient'altro che deve essere controllato". La cosa di cui hai veramente bisogno è di portare armonia alla tua mente. Se riesci a portare armonia alla tua mente poi tutto sarà più stabile.

Il flusso del desiderio

Per la maggior parte delle persone, l'intento della mente è molto influenzato dal flusso del desiderio. In un momento avete quel desiderio; ma flusso del desiderio significa che non è lì per rimanervi.

Ad esempio, adesso potreste desiderare certe cose, quando riuscirete ad averle avrete un desiderio diverso, non finisce mai. È un flusso di desideri.

Il desiderio si manifesta in così tanti modi e forme, che è molto difficile averne consapevolezza. Quindi i saggi, sono coloro i quali hanno come epicentro principale della propria pratica la protezione della loro mente. Dando la possibilità alla mente di essere stabile e di riposarsi, si riesce a raggiungere uno stato di soddisfazione.

Riconoscere gli errori

Colui che si preoccupa del motivo del fallimento è un vero scienziato. Quando hai un farmaco prima di poterlo mettere sul mercato deve passare attraverso test medici che durano 3 o 4 anni; si proverà e si verificherà se ci sono altri effetti indesiderati non riscontrati prima, per scoprire cose di cui non siamo molto sicuri; si fa una prova e si controlla. Più velocemente si trovano gli effetti indesiderati, più presto si può correggere, e prima si può mettere il farmaco in commercio.

Senza riconoscere gli errori e senza identificare i difetti non si può migliorare. Non si può migliorare se si pensa che vada tutto bene. In effetti, credeteci o meno, le cose in generale non vanno bene.

C'è il pensiero generale che **se continuiamo le cose migliorano. No, le cose non migliorano in generale.** Ad esempio, date un'occhiata al **mondo di oggi**. L'aria è più inquinata, i politici sono più matti, quello che dicono i giornali dipende dal partito che seguono. La gente è più stressata, hanno più mezzi e soldi, ma la gente è più infelice.

Chiedere consiglio alle persone giuste

La maggior parte delle volte che chiedete consiglio, **chiedete consiglio alle persone sbagliate.** È come chiedere a persone che non sanno; è come un paziente che chiede a un altro paziente che medicine prende. Vedete com'è ridicolo? Soffrite di una malattia e quella persona soffre della stessa malattia; quindi la persona alla quale dovrete chiedere è il dottore! Ma invece chiedete ad un altro paziente. Solo perché molte persone sono d'accordo con quello che dite questo non significa che avete ragione, solo perché non sono d'accordo con voi non significa che non abbiano ragione.

Le cose di buona qualità saranno in generale sostenute

Generalizzando qualsiasi cosa di buona qualità sarà sostenuta, delle cose di scarsa qualità prima o poi la gente se ne accorge. Ad esempio, le vendite di Marks and Spencer's quest'anno stanno migliorando molto, ma negli ultimi anni erano andate molto male. Una volta Marks and Spencer's non aveva bisogno di farsi pubblicità, ma poi ha perso contatto col mercato. Ha avuto bisogno di circa 10 anni per ritornare allo stato attuale. Dieci anni! Gli errori cominciano molto semplicemente, poi sono stati presi da un certo tipo di dinamica. E poi, non vi rendete neanche conto di quello che state facendo. Hanno avuto bisogno di dieci anni per arrivare al punto in cui sono adesso.

Protegete la vostra mente

Se voi agisste proteggendo la vostra mente, proteggendo il vostro intento, proteggendo quello che passa dalla mente. Per proteggerla dalle influenze dei pensieri negativi, dalla visione sbagliata, non dovrete fare degli sforzi per portarla indietro. Anche in un'azienda è così. Nella nostra vita è la stessa cosa. La maggior parte delle volte diciamo, *“pensavo di averlo fatto. Pensavo di essermi impegnato.”* Non è stato così. Siete rimasti assorti in un finto credo.

L'importanza dell'auto riflessione

I tre strumenti di saggezza – auto riflessione

Questo è il motivo per il quale l'auto riflessione è così importante. Li chiamiamo i **tre strumenti di saggezza** nella pratica Buddista. Il primo è l'**ascolto ripetuto** dell'insegnamento; ricordarsi che la nostra mente non è separata dall'insegnamento. Secondo, la **ripetuta riflessione** attraverso la propria esperienza su quanto sia veritiero nell'insegnamento, e anche riflettere su noi stessi: come ho applicato l'insegnamento nella vita quotidiana? Potreste dire: *“ma ci sono così tanti insegnamenti, come li applico?”* Il primo insegnamento è:

“Quello che vedi quando guardi qualcosa, renditene conto. Lascia che la tua mente si colleghi a quello che vedi. Quando ascolti, lascia che la tua mente si colleghi a quello che senti. Quando mangi, lascia che la tua mente si colleghi a quello che mangi. Quando assapori, lascia che la tua mente si colleghi a quello che gusti.”

È così difficile? Non lo è!

Il Dharma Buddista riconosce tutto. Riconosce ogni esperienza come un fenomeno. In questo fenomeno, ognuno di questi fenomeni deve essere capito così come è, se vi rendeste veramente conto di quello che è, se foste veramente consapevoli di quel fenomeno così come è, potreste sviluppare un intuito che vi aiuterà anche in altri settori della vostra vita.

Il Dharma Vivente riguarda il vivere, si riferisce all'essere consapevoli.

Quello che non avete imparato va avanti

La vita, come ho detto, generalmente non migliora; anzi peggiora; E la maggior parte delle persone dice che *“le relazioni non durano”*. No! La maggior parte delle relazioni dura di più di quello che pensate. Non durano adesso, ma ritorneranno in una vita diversa; ritorneranno in un altro modo.

Quello che non avete imparato si ripete. È come quando non imparate le cause della sofferenza e non vi rendete conto delle cause della sofferenza, date origine a sofferenza maggiore. Questo significa che se non capite che cos'è l'armonia poi vivrete la separazione ripetutamente. Vivrete il disappunto ancora e ancora.

Questo è il motivo per il quale se dite che non dura, in realtà dura. Dura perché continua. Perché? Perché non avete imparato da questo. Questo è il motivo per il quale passate da delusione a delusione; **passate da qualcosa che non funziona a qualcos'altro di peggio.** Pensate di applicarvi! Usate solamente le parole. Tu dici, "farò meglio" No! Non sai fare nulla di meglio. Per fare meglio devi seguire l'insegnamento. Non hai seguito l'insegnamento.

Soltanto perché passate del tempo lì non significa che migliorerete. Migliorerete solo con il metodo adatto. Se non avete il metodo adatto, il processo adatto, non potete migliorare. Peggiorerete. Quindi è molto importante che lo capiate.

Quando praticate *veramente* e siete capaci di far tornare la vostra mente, lasciare che la vostra mente stia a casa, lasciare la mente sia dove dovrebbe essere e non speculare e girovagare, e lasciare che la vostra mente sia con voi. Quando vi riposare, lasciate che la vostra mente sia con voi, quando guardate, sentite, fate.

Quando ritornate ad essere nel modo in cui dovrete essere, la parola e la mente collegati, dopo un periodo di tempo arrivate a riconoscere cos'è la vostra vera natura.

Quindi è molto importante capire questo.

Fonte: LD Sun 2006.04.9 - SB41: 0406