

## COMINCIATE CON LA GIUSTA MOTIVAZIONE

**Agite con la giusta motivazione, tenendo sempre in mente che è per il beneficio di tutti gli esseri che riceviamo l'insegnamento del Dharma.**

### **Esaminate la vostra motivazione**

La giusta motivazione è un'area che molti di voi devono ancora esaminare di più e di più. La maggior parte del tempo pensate di farlo per il beneficio delle altre persone, ma la maggior parte delle volte vi concentrate solo su voi stessi. Il segno che lo dimostra è la vostra ossessione con le preoccupazioni mondane.

### **Un segno di motivazione sbagliata è l'ossessione con le preoccupazioni mondane**

Anche quando qualcosa è importante, tutto quello che riuscite a vedere sono cose che hanno a che fare con le "preoccupazioni mondane." Ad esempio: ho parlato con uno studente di una certa cosa e tutto quello che pensava era soltanto, "oh questo cibo è buono, questo cibo non è buono...." Generalmente questo è un segno.

Quando cominciate con le preoccupazioni mondane, pettegolezzi mondani e opinioni mondane, questo fa vedere che la vostra mente è veramente in uno stato di paralisi, è totalmente in uno stato di limbo.

**Tutte le cose appartengono alla causa e all'effetto.** C'è una catena di reazioni di causa ed effetto, per cui se non vi prendete cura delle cose di base, se non vi prendete cura delle piccole cose, poi succedono grandi problemi. Tutti i grandi problemi succedono a causa delle piccole cose, perché quando è cominciato, è cominciato in silenzio, ma dopo un pó ha preso il sopravvento. Ha una dinamica a sé e non ve ne rendete conto quando lo state facendo.

### **La vita cambia quando onorate la natura delle cose.**

Quindi, la maggior parte delle volte invece di funzionare al cento per cento, funzionate solamente al dieci per cento, a volte anche meno di quello. Ho detto a uno studente, "*quanto bene fai il lavoro che devi fare?*", e lui ha risposto in modo sommesso. "*un per cento.*" In questo modo se non hai rispetto per te stesso, non puoi pretendere rispetto dagli altri, e anche la natura non avrà rispetto di te, ma nello stesso tempo vuoi che cambino le tue condizioni di vita? Come puoi cambiarle? **La vita cambia quando onori quello che è la vita, quando onori la natura delle cose.**

### **Esempio del cibo**

Ad esempio ogni volta che cucinate, il vostro cibo si brucia perché non rispettate l'uso del calore. Usate temperature troppo alte e non rispettate che certi ingredienti che usate diventano stracotti molto facilmente. Bene, allora, il cibo che verrà preparato sarà sempre cattivo. Ogni volta dite di voler essere un cuoco migliore, andate anche a comprare un sacco di libri di cucina, ma siccome non avete esaminato il problema fondamentale non potete migliorare.

Ogni volta pensate che sia colpa di qualcun altro, perché il negozio non aveva gli ingredienti giusti, perché la cucina non andava bene. Tutto questo è sbagliato.

Similmente: diciamo di voler essere rispettati, di voler essere stimati, che le altre persone dicano , *“oh! tu sei davvero meraviglioso”* *“Oh, tu sei veramente intelligente”* Diventate così ossessionati da ciò che cercate di creare delle situazioni nelle quali gli altri vi dicono che siete così carini, così meravigliosi, così gentili. Tutto questo alle spese della qualità di quello che dovrete fare.

**Quando fate qualcosa di giusto non dovrete cercarne l'onore. Quando fate qualcosa di giusto, viene fuori con la propria dignità, viene fuori con la propria delicata ricompensa. Tutti queste delicate ricompense si accumulano e diventano le cosiddette condizioni d'auspicio. Volete condizioni d'auspicio? Cominciate con le piccole cose.**

Dunque, come rimettiamo a posto tutto questo, se ci siamo impegnati in un certo impulso e non abbiamo pensato a quello che facevamo e lo abbiamo fatto solamente per dare piacere alle nostre menti e alle nostre emozioni? **Le emozioni vanno e vengono come il vento. Le vostre preoccupazioni mondane vanno e vengono come il vento.** Così come la vostra ossessione per, *“Oh questo ha un sapore buonissimo, questo meno. Oh! questo è proprio carino, questo no.”* Questo tipo di opinione non aiuta.

Ad esempio, io non mi concentro su queste cose, ma chi di voi ha mangiato quello che cucino può dire della differenza. So anche cos'è una sciocchezza e cosa non lo è.

### **La saggezza è quando vedete oltre l'illusione e riuscite a capire quello che è valido e quello che non lo è**

**Un sacco di cose sono così, totalmente ultra esagerate. È un'illusione, così dovete vedere oltre l'illusione. La saggezza è quando vedete attraverso l'illusione e riuscite a rendervi conto di quello che è valido e quello che non lo è. Anche quando c'è qualcosa di non valido c'è sempre qualcosa di valido.**

Assimilare le cose, in un certo senso, è un esempio del mostrare rispetto. Ad esempio alcuni di voi dicono, *“Oh pinco pallino ha bisogno di aiuto, questa è una grande opportunità per praticare il Dharma”* Questa è una visione sbagliata. Il Dharma è quando la tua pratica è parte di tutto quello che fate; perfino il modo in cui vi lavate i denti o come fate una tazza di the. Questa è la pratica del Dharma.

Pensavate di dover aspettare il grande momento quando avreste visto un'anziana signora cadere e sareste corsi alla moviola con il vento tra i capelli e la musica di sottofondo? No, non funziona così. Andate solo avanti e agite.

### **Fate le cose in modo naturale**

Fate le cose in modo naturale, così come un albero non pensa, *“Ehi, ragazzi, ci sono delle persone che vengono nel parco, comportiamoci da alberi!”* Vedete un fiore che fa così? *“ci sono persone che vengono nel parco, sbocciamo e facciamo vedere i fiori! Dai! Facci sentire ora la fragranza”* No, loro stanno solamente lì. *“se venite mi trovate qui, se non venite sono qui. Se mi raccogliete muoio e poi rinasco.”*

## **Dignità è fare quello che è giusto**

Quindi in pratica, fate quello che dovete, e quando fate quello che dovete a volte siete seduti sul gabinetto nudi e ... ; a volte dovete soffiarvi il naso; ma tutte queste cose possono essere fatte con dignità. La dignità è fare quello che si deve senza aspettarsi la lode degli altri.

Così come quando vi viene fame mangiate perché è la cosa giusta da fare. Siete stanchi, vi riposare; è la cosa giusta da fare. E quando vi danno da fare un lavoro, lo completate con un buon inizio, un buon mezzo e una buona fine, perché è la cosa giusta da fare. Quale è la differenza? Quindi perché mischiate tutte le altre cose con queste preoccupazioni mondane?

## **Accettazione**

Questo albero accetta, *“Ehi, l'inverno è così, e le foglie cadono”*. Non cerca di far finta: *“oh stanno arrivando delle persone, cerchiamo di sembrare degli alberi felici”* Non ci sono alberi felici o alberi scontenti. Ci sono alberi in salute e alberi malati.

**Così come quando volete essere una persona felice, dovete essere una persona sana, sana nella mente. Se la vostra mente non è sana, siete ossessionati con le emozioni, siete ossessionati con le preoccupazioni mondane; quella non è una mente sana.**

## **Non cercate l'attenzione degli altri**

Sempre ad aspettare che le persone siano gentili con voi. Più le persone sono gentili con voi, più siete assorti in voi stessi. E se fate finta di essere carini con le persone, come può funzionare? Non funziona. Perché lo state facendo sperando che le persone vi dicano delle cose carine, ma non lo fanno o non pensate che vi dicano abbastanza “grazie”, così ci rimanete molto male.

**Cercate continuamente più e più attenzioni. Diventate un ricercatore di attenzioni e quando non ne ricevete più diventate autodistruttivi. Per questo la motivazione giusta è molto importante.**

## **Imparate ad essere un buon studente e onorate quello che fate.**

**Volete imparare? Imparate ad essere un bravo studente, cosa significa essere un bravo studente? Dovete assumervi le vostre responsabilità. Volete che vi rispettino? Volete che la vita vi rispetti? Volete che il mondo vi onori? Volete avere il sostegno delle cose? Cosa avete fatto per avere questo tipo di sostegno? Niente, e comunque lo volete, e ancora non state facendo quello che dovete. Allora come potrete avere un qualsiasi risultato positivo? È impossibile; totalmente impossibile. Per questo dovete essere sinceri; dovete essere onesti.**

## **Per rispettare gli altri, dovete rispettare chi siete e quello che siete.**

**Tutti gli esseri vogliono essere rispettati dalle persone; vogliono piacere alle persone, vogliono che le persone siano gentili con loro, e questo è quello che *tutti***

**vogliono. Ma per voi essere veramente capaci anche solo di rispettare le persone è necessario che rispettiate chi siete e quello che siete.**

Dovete dire, “ok, sono a questo livello. Ok, sono in questo stato.” Dovete imparare a conoscervi. Quindi, ad esempio, adesso la maggior parte di voi sta agendo come se foste molto rispettosi. Io vi dico che è tutta una farsa. Se avete veramente rispetto, potete mostrare il vero rispetto a me poi sarete capaci di mostrarlo a tutti gli altri, Se il vostro rispetto si mostra solo quando sono intorno e se vi concentrate solo su una persona, quello non è rispetto. Quello è far finta. Quello è recitare. Non è così?

### **Rispetta tutte le cose, onora le cose per quello che sono**

**Se non avete quel tipo di rispetto per tutto, potete anche mostrare del rispetto per me, ma vi dico che è solamente fittizio. Come potete non rispettare nient’altro nella vita e rispettare solo una cosa ma non le altre? È un controsenso. Non è possibile. Dobbiamo onorare tutte le cose, rispettare tutte le cose.** Come un coltello, rispettate un coltello, può tagliare e fare una insalata, può tagliare le cipolle, ma allo stesso tempo il coltello può tagliarvi, può farvi male. Così come un fuoco può tenervi al caldo, fare da mangiare e può anche bruciare la casa. Dovete rispettare le cose per quello che sono.

### **La prima cosa da avere è l’apprezzamento.**

Questo è il motivo per cui la prima cosa che dovete saper fare, per voi, è di apprezzare veramente qualcuno, deve venirvi da dentro. Per questo l’apprezzamento è così importante. Quando non avete apprezzamento non avete neanche cominciato. Questo è l’apprezzamento per le cose così come sono e per quello che non sono, e non permettere alle preoccupazioni mondane di interferire. Solo quando avete rispetto per le cose intorno a voi, rispetto per i rapporti tra le persone, rispetto per il risultato della causa e dell’effetto.

### **Rispetta causa ed effetto**

La maggior parte delle persone non pensavano che l’effetto che si genera da soli causerà del male ad altre persone. A causa di una disattenzione; tutto quello che ci vuole è una goccia di inchiostro in una botte di acqua e basterà a rovinarla. Tutto quello che ci vuole è una goccia di aceto in un barile di vino pregiato per rovinarlo. Alcuni di voi a causa delle vostre azioni, siccome non vi siete ancora veramente auto esaminati, a causa della vostra stupidità, a causa della vostra disattenzione, avete causato sofferenza ad altri, continuamente. E queste persone vi stanno veramente aiutando. Vero o no?

### **Inizia ad affrontare le tue conseguenze.**

Chi l’ha sperimentato? Chi continua a causare questo tipo di male? Allora smettetela! Cominciate ad affrontare le vostre conseguenze. Perché vi tornerà sempre tutto indietro.

**Se volete che le persone vi amino, dovete prima amarle voi.  
Se volete che le persone vi rispettino, dovete prima rispettarle voi.**

Quindi, volete persone, volete condizioni favorevoli? Volete avere sostegno dalle cose che avete intorno, volete che le persone vi rispettino. Allora dovete capire; **se volete che le**

**persone vi vogliano bene, prima dovete voler loro del bene. Se volete che le persone vi rispettino, dovete rispettarle per primi. Coloro che rispettano gli altri riceveranno il rispetto. A coloro che sono gentili con gli altri, la gentilezza andrà naturalmente incontro.** È come il male che attrae il male, la stupidità attrae la stupidità. Non ci sono dubbi su questo.

**Nello stesso modo, se volete essere aperti, il vostro cuore deve aprirsi.**

La maggior parte di voi è stata con me in vari posti. Quando esco con voi e mi vedete, ovunque vada, anche in posti dove non vado da tempo, ho un buon rapporto con le persone, e parlo con loro. E anche se non capite quello di cui sto parlando, vedete la loro faccia e sono molto felici di vedermi. Quello che date, più dello stesso vi torna indietro. Se andate e vi atteggiarete come un *“cliente”* Allora capite? Fanno solo quello che devono fare, la maggior parte delle volte anche meno di quello che dovrebbero. Ma se trattate le persone con gentilezza faranno molto molto di più per voi.

In ogni caso, adesso molti di voi stanno solo recitando. Alcuni di voi magari pensano, *“oh vedo qualcuno che attraversa la strada, una vecchia signora che attraversa la strada, che sta lì ferma e volete andare lì ad aiutarla ad attraversare”* Lei si comporta come se vi volesse mandare via. In pratica lei non voleva attraversare la strada era solo lì a prendersi una pausa, sta solo riposandosi un attimo! Poi arrivate voi che le dite *“venga qui permettete che vi aiuti”* sta solo prendendosi una pausa! *“lasciate che vi aiuti ad attraversare la strada”*. Lei risponde *“vai via”* Quindi quel tipo di aiuto non va bene. Dovete imparare a leggere le situazioni molto chiaramente.

### **Non praticare secondo l'interpretazione**

Siccome adesso come adesso non avete la saggezza, è per questo che seguite la pratica, seguite l'insegnamento, e praticate a seconda dell'insegnamento, non a seconda della vostra interpretazione. Quando praticate a seconda della vostra interpretazione, sbaglierete sempre! In effetti se date un'occhiata alla vostra vita quando seguite le vostre interpretazioni, è mai andata bene? Chi ha mai seguito l'interpretazione ed è andata bene?

In effetti, quando avete seguito la vostra interpretazione è andata male? Ogni singola volta!

E quando seguite le istruzioni? Quanto volte è andata bene?

Ogni singola volta.

Quindi per quale motivo sulla faccia della terra ascoltate ancora voi stessi? Perché la maggior parte delle volte avete pensato *“oh, dovrei saperlo fare adesso.”* Non è così! Se non vi hanno detto il contrario non presupponete! Così non correte rischi.

È come quando dite *“guido da 10 anni, non devo cominciare con la prima, comincio con la quinta, dovrebbe essere lo stesso.”* Non importa se guidate da un mese o da 10 anni, o 20 anni, sei avete il cambio davanti dovete sempre cominciare con la marcia più bassa. Se salite la collina usate una marcia bassa, e più andate veloce più aumentate le marce. Questi sono i principi di come funziona la macchina. Solo perché guidate da 20 anni, perché avete 50 macchine nel garage non significa che potete guidare come volete. Se lo fate, la macchina avrà istantaneamente dei problemi. Quindi, qui ci si apre alle speculazioni, *“ma io voglio vedere cosa succede quando comincio con la quinta”* ci puoi provare, rovinerai solamente il motore. *“vorrei capire come funzionano i freni, andrò velocissimo e solamente all'ultimo momento schiaccerò il freno”*. Una volta, due volte magari ce la farai alla fine però non ce la farai.

**Vedete? Tutte queste idee che sono alimentate dal desiderio e dall'emozione non funzionano.**

Le persone che tentano la propria fortuna, la tentano pensando. *“Si, io posso tentarla”* Ma finiscono col rammaricarsene.

Voi davvero pensate *“oh! mi darà un preavviso.”* Non c'è nessun preavviso perché siete sull'orlo del precipizio.

Per questo, ad esempio, quando avete un nuovo aeroplano, un nuovo velivolo, che sia un aeroplano commerciale o militare, avete bisogno di un pilota che lo testi. Un pilota che esegue i test deve avere molta esperienza e provarlo fino al limite. Spingerlo fino al limite per capire dove perde il controllo. Tanti piloti che fanno i test sono morti in questo modo. Spesso, ogni nuovo velivolo che esce sul mercato, è al costo di un certo numero di piloti, malgrado tanto supporto e controllo dei sistemi e tanta telemetria e tutto il resto, perché quando siete in quelle situazioni e perdetevi il controllo, lo perdetevi *veramente*.

**Anche adesso state perdendo il controllo e così provate ad attaccarvi al controllo, a fare le cose a modo vostro. Ma il vostro controllo è basato sull'emozione, non è basato sulla vostra comprensione e per questo motivo vi provocherà sempre dolore. Per questo avete bisogno di onorare le cose, dovete rispettare le cose, dovete mostrare apprezzamento per quello che sono le cose e quello che non sono.**

### **Esempio di Cucina**

Se non apprezzate le cose per quello che sono, potete entrare in una cucina, la cucina migliore al mondo, una cucina bellissima, con tanti rifornimenti e cucinare del cibo schifoso, o magari appiccare fuoco alla casa. Senza rispetto, succedono queste cose. Il fumo non arriva da solo, ci sono tanti motivi. A volte l'olio è riscaldato troppo all'inizio, quindi è troppo caldo. Ci possono essere tante ragioni. Ad esempio la maggior parte delle volte diciamo, *“oddio la padella ha preso fuoco”* La maggior parte delle persone pensano di versare acqua sul fuoco, ma il risultato è ancora peggiore. Quindi, dovete capire che tipo di fuoco sia e trattarlo di conseguenza.

Quindi più cose stupide fate, più cose stupide potete fare. Per questo dobbiamo fermarci all'inizio. Per questo la **motivazione giusta è così importante**. E voi volete che le persone vi rispettino? Volete essere una figura paterna per i vostri bambini, volete essere la figura materna per i vostri bambini, volete essere la sorella maggiore della vostra sorellina, volete che qualcuno vi rispetti? Allora dovete prendervi cura di quello che fate.

### **Esempio di una attività commerciale**

Ad esempio avete un'attività, volete che i clienti vengano e siano felici di essere lì. Dovete prendervi cura dei clienti. Dovete prendervi cura della rispettabilità .

**Quindi, se volete che le persone vi rispettino e voi agite in un modo irrispettoso, allora nessuno vi rispetterà. E non solo le persone, le condizioni intorno a voi non vi daranno sostegno. Quindi è molto importante che lo facciate.**

## **La comprensione è il sentiero**

Dovete capire che la comprensione è la via. Se non avete comprensione non è un problema, seguite quelli che hanno veramente la comprensione. Così potete intraprendere il sentiero in modo responsabile.

## **Seguire la mappa**

Anche se non siete mai andati in Scozia non c'è bisogno di preoccuparsi. Se avete una carta stradale fatta da fonti affidabili. Se seguite la cartina, le curve e le strade, ci arriverete.

Sapete perché la maggior parte delle persone rimangono imbottigliate nel traffico? Perché nonostante si abbia la cartina dalla A alla Z del posto non ne hanno ancora fatta una che vi mostri le strade a senso unico. Quindi andate lì e nonostante sia lì la strada non potete girare. In ogni città che visitate c'è un sistema a senso unico. Guardate la mappa e pensate, *“oh, li posso girare a destra”* ma quando ci arrivate davanti non potete svoltare. Così andate avanti a girare intorno continuamente e non sapete come uscirne. La cartina A-Z non vi fa vedere i sensi unici. Perché? Perché non riescono a tenersi aggiornati! Continuano a cambiare! Quando vai da A a B fuori dalla città va bene ma quando ti inoltri nella città rimani incastrato. Sei incastrato da tanti, tanti problemi. Vero? Perché non c'è nessuna cartina che ti aiuta lì.

Ma se ci fosse una cartina, allora sarebbe molto semplice. *“vado a sinistra, è un sistema a senso unico”*, e così il traffico fluirebbe. Ma, siccome delle persone rimangono bloccate, rimane difficile e crea più ostacoli per le persone.

Quindi, se volessi che il viaggiare in città fosse tranquillo dovrei fare una buona guida con indicati i sensi unici. Bastano solo una o due macchine con un problema, a volte un piccolo incidente con una macchina può causare un imbottigliamento e tutto si rallenta.

**Quindi trovate sempre la mappa, andate sempre in base alla cartina. La comprensione è il sentiero.**

## **Dissenteria verbale**

**Quando vi capita di incontrare persone che non pensano molto bene di voi è perché non prendete sul serio quello che fate, perché non apprezzate la possibilità che vi viene data.** Il modo in cui parlate è tutta spazzatura, quello che io chiamo dissenteria verbale, quindi perché le persone dovrebbero rispettarvi? Le uniche persone che vi rispettano sono quelle impegnate nella dissenteria verbale che dicono *“ehi, ciao, la tua dissenteria è peggiore della mia.”* Così loro vi rispettano. Quel tipo di rispetto non serve. **Per questo l'apprezzamento è così importante. La giusta comprensione è importante.**

## **La giusta motivazione comincia con una mente compassionevole**

**Quindi tutte le cose cominciano con la giusta motivazione. Dovete capire; la giusta motivazione comincia con il pensiero giusto, con una mente compassionevole, con una mente che pensa sempre al beneficio delle altre persone.**

Inoltre siate consapevoli che quello che fate genererà un effetto a catena. Deve cominciare con la vostra condotta e il vostro comportamento. Non cercate una grande opportunità per dire *“oh, qui c'è una grande possibilità per praticare il Dharma”* No, il Dharma è in ogni momento della giornata, solamente essendo premurosi.

Quanto premurosi siete stati negli ultimi 12 mesi? Quanto sconsiderati siete stati negli ultimi 12 mesi? Quanto premurosi siete stati oggi? Il vostro diario è così. Quanto premuroso sei stato oggi? Quanto sconsiderato sei stato quel giorno?

### **Cominciate agendo autenticamente. Cominciate con onestà**

**Quindi cominciate con autenticità. Cominciate con onestà. Questo è un nuovo anno, non siamo neanche al decimo giorno del primo mese. Cominciate con onestà. Allontanatevi dall'assorbimento in voi stesso. Trattate tutte le persone nello stesso modo. Riconoscete chi è un benefattore, non dimenticatevelo mai, così le cose cambieranno per voi, per il meglio. Se non cambiano per il meglio allora peggioreranno, non rimangono neutrali. Per questo bisogna cominciare sempre con la giusta motivazione, sostenuta dalla giusta comprensione.**

**Fine**