

GENITORI FELICI - PARTE 2

Indipendentemente da ciò che si modifica all'esterno la natura fondamentale dell'essere umano è la stessa. Ognuno di noi possiede una natura pura. Abbiamo una natura che non può essere distrutta da alcuna contaminazione, da alcuna sporcizia. È possibile coprirlo con una visione distorta, ma non si può distruggerlo. E 'proprio come l'oro, potete scioglierlo, è possibile modellarlo in qualsiasi modo si desidera, è sempre oro. È possibile fonderlo ma quando si raffredda è ancora oro. Non potete distruggerlo. Abbiamo tutti questa natura.

L'espressione superiore dell'essere umano è quella di realizzare il potenziale di quella natura, la natura che è in pace, senza ansia e senza conflitti. Se portate questa natura ai bambini, i bambini saranno condizionati a comportarsi allo stesso modo.

Prendere rifugio in coloro che sanno, non nei nostri impulsi

Quindi abbiamo bisogno di prenderci cura rifugiandoci in coloro che sanno, invece di rifugiarsi nei nostri impulsi. La cosa interessante riguardo agli impulsi e' che si presentano sempre con un motivo autogenerato per sostenere quello che pensano sia una buona idea. Mentre suonano così bene nella vostra testa, nessun altro li avalla. È per questo che non funzionano.

Esempio di prendere rifugio

Quando ero in Spagna la settimana scorsa ho ricevuto una mail urgente, perché ora si può avere il telefono che riceve e-mail e così mi e' arrivata la mail da due miei studenti, il marito è un dentista e avevano il loro nipote con loro. Hanno un nipote di sei anni e questo bambino si lamentava del prurito che sentiva quando urinava, quando passa la pipì ha prurito. Così un membro della famiglia ha portato il bambino dal medico e il medico era un po' rozzo e non l'ha trattato con sufficiente attenzione ed ha tirato il prepuzio troppo indietro e l'ha letteralmente strappato. E così gli ha messo un po' di antisettico ed il modo in cui lo ha fatto non e' stato certo delicato ed ovviamente il bambino ha iniziato a piangere. Ora, naturalmente, il pensiero della zia e', "*Cosa fare?*" Certo, non ha un bell'aspetto. Pensava che lavare via l'antisettico sarebbe stato meglio.

Ricordate il marito è un dentista e la moglie lo aiuta nella clinica. Il primo anno di studi per diventare dentista è lo stesso della scuola di medicina. Questo antisettico, pur sgradevole come sembra, impedisce in realtà all'infiammazione di svilupparsi, impedisce il depositarsi di germi. Sono venuti al nostro ritiro in Grecia in agosto ed in quell'occasione hanno preso rifugio, così adesso, piuttosto che agire dietro l'impulso di ciò che essi pensano che dovrebbero fare, egli disse, "*Sto pensando di lavarlo via e non vogliamo portare il bambino di nuovo in quell'ospedale, è stato un trauma!*" Questo è il loro modo di pensare, perché sono stati disturbati dal modo in cui il bambino ha reagito. La mia risposta è stata molto veloce, totalmente diversa da quello che stavano cercando di fare.

Ho detto, "*In primo luogo lasciate la crema antisettica. Questo è ciò che sta impedendo ai germi di entrare. Se si utilizza l'acqua, l'acqua è un grande veicolo per i germi. La crema antisettica può sembrare spiacevole, ma fermerà il diffondersi di qualsiasi infiammazione o germe. E la seconda cosa è che dovete portare il bambino da un medico o all'ospedale il più presto possibile. Non è neanche a causa di questo evento; se non portate il bambino adesso,*

il bambino formerà una fobia rispetto all'andare di nuovo dai medici. Diventerà adulto ed anche se avrà un problema non andrà dal medico. Poi, quando avrà figli e famiglia li scoraggerà ad andare dal medico. Allora il problema diventa molto grande, quindi è necessario portare il bambino, così non avrà questa possibilità di formare una fobia."

Proprio come le persone che cavalcano un cavallo e cadono, si consiglia proprio di tornare a cavallo appena possibile. Altrimenti non si vorrà più avvicinare di nuovo un cavallo.

Avere un accordo con i vostri bambini

Non crediate che gli amici dei vostri figli che vengono a casa vostra e si comportano molto educatamente agiranno poi nello stesso modo quando escono fuori. Spesso non lo fanno. La chiave è: *"In che modo agiscono?"* Allora, piuttosto che lasciare che i vostri figli vadano con loro prima di conoscerli meglio, vi conviene tenerli nelle vicinanze. Non state lì a guardarli ma state vicino, con un orecchio lì e consapevoli di ciò che stanno facendo. Poi, quando si ha più fiducia potete farli uscire un po' di più. Assicurarsi sempre che siano all'interno di linee guida e che non esprimano troppe opinioni a riguardo. Ciò significa che dovete avere un accordo con loro, *"OK, ragazzi, andate al cinema, andate al centro commerciale, dovete tornare ad una certa ora e dovete evitare queste cose"*.

Poi invece di dire: *"Devi fare questo"*. è davvero un bene coinvolgere i ragazzi nel comprendere *"Perché?"* Non buttateli giù, non sminuiteli. Parlate con loro ad un livello che possano comprendere. Per esempio, tutti i giovani sono un po' ribelli ed i genitori hanno sempre l'abitudine di non lasciar perdere e se siete così rigidi, nel momento in cui escono fuori casa impazziscono, vanno totalmente fuori di testa. Quindi non potete essere troppo rigidi. Diciamo che vostro figlio voglia uscire con gli amici, potreste dire di no o potreste mettere una certa condizione. Il bambino si opporrà, vorrebbe una trattativa migliore, migliori condizioni. E 'il modo in cui vogliono affermarsi.

Invitate a partecipare

Dal loro punto di vista è così che la vedono. Dal vostro punto di vista voi dite, *"Io non voglio che tu abbia questo tipo di libertà"*. Entrambi i metodi non funzioneranno. Potete effettivamente scambiare posto con loro. Invitarli a partecipare.

Ora proviamo a fare così. Ora tu fai la mamma ed io sono la figlia. Ora io voglio uscire e devi dirmi, *"(ricordati di non barare, devi pensare come una madre): Cosa devo fare e cosa non dovrei fare?"* Se incoraggiate la bambina in questo modo, vi accorgete che la bambina comincia a pensare dal vostro punto di vista e poi potrebbe effettivamente diventare più severa di voi. *"Non puoi andare con quella persona, che cosa pensi che sia qui? Tu sei solo quattordicenne, devi tornare a casa a quest'ora"* Questa quattordicenne è diventata una completa adulta e voi siete diventate la ragazzina!

Quindi, anche questo è un modo per aiutare il bambino a capire, dargli la possibilità di vedere, *"Se tu fossi al loro posto cosa faresti?"* Naturalmente se si parla a un bambino di quattro anni, vi direbbe, *"Ti darei dieci euro."* Vi direbbe: *"Voglio andare al negozio di caramelle e mangiarle. Mi piacciono le caramelle."* Quindi bisogna che capiate le circostanze in cui siete nell'educazione dei ragazzi.

Tre cose di cui i bambini hanno bisogno per avere un buon rapporto con i genitori

Ci sono diversi aspetti nel come avere un buon rapporto con i bambini. Ci sono solo tre cose di cui un bambino ha bisogno per avere buoni rapporti con i genitori:

1. Quando un bambino fa errori mettere in evidenza qual è il suo errore, mostrargli un altro modo di agire e non rendere la cosa più grande di quello che è, mantenerla effettivamente sull'accaduto.

2. Non drammatizzate, "Oh! Se fai così mi fai piangere, impazzisco! Tuo padre andrà fuori di testa! Oh mio Dio!" Come una sorta di tragedia greca. Questo è il motivo per cui la tragedia greca dura a lungo, non ho mai sentito di una tragedia greca che duri meno di tre ore, perché bisogna passare attraverso tutta quella emozione. Fatela breve. Fatene uno spot pubblicitario, trenta secondi. Ricordate gli spot sono costosi, non si vedono tre ore di spot pubblicitari inTV, si vedono quindici secondi. Se si fa uno spot pubblicitario, la pubblicità è **dare l'informazione molto chiaramente.**

Esempio di come arrivare al punto

C'era una volta un ladro, un ladro, che voleva essere un buddista, voleva prendere rifugio, ma diceva che non poteva rinunciare a rubare. Quindi, tutti gli insegnanti ordinari gli dissero: *"Non posso darti rifugio se non riesci a rinunciare a rubare."* Andò da Nagarjuna e disse: *"Sì, è possibile. Posso insegnarti, non devi rinunciare a rubare ma voglio che tu faccia una cosa prima di rubare, voglio che pensi alle conseguenze e a cosa vuol dire per le altre persone, le persone a cui rubi. Dopo aver pensato a questo puoi fare quello che vuoi."* Poche settimane dopo il ladro andò da Nagarjuna ed era molto infelice. *"Non ho lavorato per alcuni giorni. Sono anche andato in una casa l'altra notte, ma quando ho pensato a quello che mi hai detto di fare prima di rubare, non sono proprio riuscito ad immaginarmi di prendere delle cose da quella persona."*

Questo è un modo decisamente migliore di dire *"No!"* Ci sono motivi per cui farlo, ci sono dei motivi. Proprio come, *"Tu devi fare questo. Perché? Perché io sono tua madre!"* Può anche funzionare per un po', ma quando diventano abbastanza forti vi dicono, *"Grazie mamma, ma no, grazie."* Ed escono. Ecco come si arriva all'anarchia. Quindi dovete pensare in questo modo.

Quando il bambino commette errori, chiarite, *"Non fare questo, questo è sbagliato e perché è sbagliato."* Quando fanno qualcosa di giusto, fategli i complimenti. Quando fanno qualcosa di sbagliato si deve rimproverare in modo che sappiano che questa cosa non va bene farla, *"Altrimenti devi lavare i piatti, deve pulire il giardino."* Date loro qualcosa.

3. Poi, in nessun momento si deve dire: "Non ti voglio e non ti amo." Qualunque cosa facciate, il bambino deve rendersi conto che qualsiasi cosa facciate il vostro amore per quel bambino è sempre presente.

Come fare per assicurarsi che il bambino segua una visione corretta?

Se avete queste tre cose in mente avrete un buon rapporto con i vostri bambini. Ma ecco che arriva la domanda: *"Come si fa ad essere sicuri che il bambino segua la visione corretta?"* Il bambino segue sempre la visione dei genitori. Ecco come si inizia. Perciò diventa importante per i genitori avere la giusta visione.

In termini di *"Visione Corretta"*, la settimana scorsa mentre ero in Spagna, uno degli insegnamenti che ho dato riguardava il prendere rifugio. Ho dato questo insegnamento perché mi è stato richiesto da alcuni studenti. Prendere rifugio si riferisce al prendere rifugio nella visione corretta, nella giusta comprensione e nell'agire correttamente.

Uno che non ha preso rifugio è più probabile che venga influenzato da impulsi, da idee concettuali, da quel "Ah!" fattore. Il fattore lampadina. Il rifugio è che, nonostante abbiate ancora questo modo di pensare, piuttosto che seguirlo fino in fondo controllate con qualcuno che è meglio qualificato di voi su quell'argomento.

Come il mio studente della Malesia, egli è medico dentista e la moglie lavora con lui nello studio dentistico, pensano a cosa fare ma prima di farlo si rivolgono a me e la mia risposta è totalmente diversa da quello che avevano in mente. Ma come risultato tutto va molto bene.

Così alcune persone mi diranno: *"Si può avere la giusta visione senza prendere rifugio?"* Non l'ho visto accadere prima. Non è possibile. Quando ci si rifugia nella corretta visione, quando si prende rifugio nel Buddha, Dharma e Sangha: il Buddha è l'incarnazione della visione corretta, retta comprensione, retta azione. Il Dharma riguarda il come produrre la retta visione, retta azione, retta comprensione nella pratica. Sangha, qui riferito alla più alta assemblea dei Bodhisattva, il Lama, il Maestro, per guidarvi.

Perciò, quando prendete rifugio nei Tre Gioielli il più grande vantaggio di questo è la pace della mente. Prima, qualsiasi progetto avevate, in realtà conteneva speranza e ansia. Paura, ansia e speranza, queste tre emozioni. Avete paura che potrebbe non funzionare, si spera che funzioni, ma dal momento che non è ancora successo avete ansia. Ma quando si è rifugiati in realtà ci si riferisce a qualcuno che conosce, così improvvisamente l'ansia, che è causata dall'incertezza, quando abbiamo una persona da cui andare per avere chiarimenti, istantaneamente si risolve. E' così semplice.

Quindi, in qualsiasi questione che ha a che fare con i bambini, in gioiosa genitorialità è necessario mettere una corretta comprensione, una corretta comunicazione. Un sacco di problemi sorgono a causa della mancanza di comprensione su come trattare i bambini. Si sta creando un tipo sbagliato di processo interattivo.

Ad esempio, quando volete fare certe cose, la prima volta fanno un capriccio e dicono che non vogliono farlo, perché la maggior parte delle cose che avete chiesto loro di fare in passato non erano ragionevoli. Dal momento che tengono il registro di quando non siete stati ragionevoli, la prima risposta è quella di resistere. Ed il modo in cui possono resistere è qualsiasi cosa che pensano sia resistenza, quindi in questo caso è fare i capricci urlando e pestando i piedi.

Esempio di una corretta comunicazione con i bambini

Vi darò un esempio, l'anno scorso al ritiro, uno dei miei studenti aveva il figlio. Quel bambino aveva preso rifugio con me quando aveva quattro anni, insieme con altri bambini. I genitori non li hanno spinti, sono arrivati da soli e si sono fatti avanti volendo prendere rifugio. I genitori sono rimasti sorpresi. Quel bambino aveva fatto i capricci su una piccola questione, bloccandosi, non ascoltando e senza permettere ad alcuno di toccarlo. La cosa andò avanti per cinque minuti. Ho salutato il bambino con la mano ed e' venuto da me, gli dissi: *"Ti piace questo posto?"* Eravamo seduti sulla spiaggia, gli davvo il gelato tutti i giorni, ci sediamo sulla spiaggia, andiamo a nuotare e gli ho detto, *"Ti piace questo posto?"*, ha detto, *"Sì"*. Ho detto, *"Vuoi restare qui?"* Egli disse: *"Sì."* *"Allora comportati bene!"* Tutto e' finito. Poiché il rapporto che ho con il bambino è diverso dal rapporto della madre con il bambino.

Quando aveva tre anni, una volta siamo andati a mangiare in un ristorante , un ristorante cinese in Inghilterra. Gli ho detto, *"Mangia il riso."* Ha mangiato il riso. Così semplice. Con te, *"io non voglio mangiare questo!"* Su di me ha un'ottimo registro. Con te è *quel* tipo di registro. Perché? Perché ero attento. **Sono sempre stato consapevole del tipo di rapporto che ho con gli altri. Così il bambino ascolta me, ma non è propenso ad ascoltare voi.**

Quest'anno c'era questa ragazza spagnola. La madre vide che aveva piccoli tagli e disse: *'Mettiamo su qualcosa.'* Lei disse: *"Io non voglio mettere questo!"* Grande trauma. Poi le dissero: *"Perché non vedi Sifu."* Così ho dato un'occhiata, *"OK, mettimi la crema"* fatto, nessun problema.

Allora, non pensiate di essere venuti qui per imparare i trucchi su come manipolare i bambini. Vi piacerebbe che la gente usi trucchi per manipolarvi? Se non vi piace quando la gente usa trucchi per manipolarvi, perché pensate che i bambini vorrebbero farsi manipolare? Nessuna ragione, giusto? Quindi il fatto che pensiate in questo modo è un punto di vista sbagliato.

Così Buddha diede insegnamenti molto chiari anche su come interagire con i bambini. Come pensi che io ti dia consigli? Da dove pensi che questo consiglio venga? Dall'insegnamento. Non ho detto: *"Hum? ... Oh sì!"* Niente di simile! Niente di così drammatico. No, non e' così. In realtà mi parlate, il mio modo di parlare è molto ordinario, ma poiché, questa domanda che avete io l'ho esaminata prima, quando ho ricevuto istruzioni, è come se mi abbiano preparato per queste cose. Tutta la mia vita sono stato preparato per queste cose. Se non siete mai stati preparati per queste cose, quello che avete è un catalogo di tattiche *che 'potrebbero funzionare'* che in realtà non funzionano. Avete librerie di libri scritti da persone che in realtà non sono qualificate a scrivere quei libri. Trovo questo tipo di libri molto affascinante. In generale potrebbero avere uno o due piccole verità, ma il 98% è solo sciocchezze inutili che riflettono il tipo di stato caotico della persona che ha scritto.

Il pensiero positivo senza comprensione è una sciocchezza

Quindi, i buddisti non parlano di pensiero positivo, parlano di **"Pensiero Corretto"**. Il pensiero positivo senza comprensione è una sciocchezza.

La visione corretta ha bisogno di essere nutrita

Quindi la giusta visione non è qualcosa che viene da sé, ha bisogno di essere nutrita ed i bambini hanno bisogno di nutrimento, e anche voi per imparare avete bisogno di nutrimento. Così c'è una cosa interessante che vedrete tra i miei studenti, ovviamente studenti diversi impareranno in modi diversi, diversi livelli di progressi. Ma una cosa molto, molto comune è che tutti hanno rapporti migliori con i loro genitori. Tutti hanno rapporti migliori con i loro genitori, tutti hanno rapporti migliori con i loro figli, tutti hanno rapporti migliori con il loro coniuge, tutti hanno migliori relazioni sul lavoro e sono in grado di gestire lo stress in un modo che non potevano gestire prima. Possono gestire i cambiamenti in un modo che non potevano *immaginare* di gestire prima. E *questo* è grazie al Dharma.

Prendere rifugio nella visione corretta

Così, quando uno si rifugia nella visione corretta che dà luogo alla comprensione corretta ed all'azione giusta, poi, naturalmente, ottiene il risultato giusto.