

CONSAPEVOLEZZA NELLA VITA QUOTIDIANA

Il Demone della mente

Uno dei più grandi demoni è il demone della mente. Che cos'è? E' semplice qual è il demone della mente, quello che disturba interiormente la tua mente. Quello che ti disturba interiormente ti rende impossibile vedere le cose chiaramente fino a quando smetti di dargli così tanta importanza e lo lasci riposare, come se smettessi di aggiungere il carburante, gradualmente si spegnerà e alla fine sarà completamente eliminato, rimosso. La maggior parte delle volte siamo distratti dalla conoscenza concettuale, dalla conoscenza intellettuale che pensiamo sia qualcosa di così grandioso. Se fosse così grandiosa si utilizzerebbe ancora windows 95. Se fosse così incredibile molte cose che oggi ci sono e domani sono già passato sarebbero ancora con noi adesso.

Le cose si muovono molto velocemente, anche se abbiamo maggiore conoscenza, anche se ci sembra di avere una cultura più vasta rispetto alle persone di un secolo fa e anche se la situazione economica delle persone è migliore del secolo scorso, questo non significa che adesso siamo più felici.

Pace della Mente

Come mai anche quando abbiamo tutte le comodità che così desideriamo non siamo comunque felici? Perché niente di tutto ciò può portarci felicità, darci la pace della mente. La mente trova pace quando non si occupa più di tutta questa logica che conosci, del cosiddetto buono e cattivo che sono basati sulla conoscenza concettuale. Nessuna quantità di conoscenza che hai, può prepararti o può creare felicità nella tua vita. Siccome non conosciamo nessun'altra maniera, diciamo spesso così: ad esempio che se avessi una laurea, un lavoro migliore, se mettessi in piedi una tua azienda, penseresti che la tua vita migliorerebbe; anche il pensiero di sposarsi, trovare qualcuno in qualche modo, quello con il quale ti sposi e che vorresti, quel qualcuno che ti comprende, lei è me, lui è me poi capisci che lui è lui e tu sei tu. Per un certo periodo hai pensato che lui mi capisce totalmente, che siamo proprio così e alla fine ti rendi conto che è così non è.

Quindi cosa succede? Niente ha senso. Pensiamo che se diventassimo vegetariani saremmo più felici, che se mangiassimo la carne, la nostra vita sarebbe bella; se non mangiassi carne e se non consumassi verdure nutrendomi solo d'aria sarei felice. Alla fine niente di tutto ciò aiuta.

La consapevolezza della quale parliamo nel Buddha Dharma, non è la consapevolezza di qualcosa che è colorato dalla logica della mente, quindi nonostante voi tutti stiate ascoltando la stessa cosa potete arrivare a una conclusione o un'idea diversa.

La nostra logica ci tira dei brutti scherzi

In questo modo ascolti solamente la parte che t'interessa e non ti rendi conto del quadro più ampio della situazione, quindi, anche se hai tutti gli elementi insieme, non hai la certezza di capire cosa stia realmente succedendo perché la logica ti tira brutti scherzi. A volte sembri come una di quelle persone che dormono ad occhi aperti, in effetti, non vedi proprio niente. E' come quando ti capita di andare in biblioteca e vedere le persone chinate sui libri sul banco, sembrano così assorti ma ciò non significa che stiano effettivamente studiando.

Non abbiamo consapevolezza della verità

Quindi, vedi ma non hai ancora molta consapevolezza, non hai la consapevolezza della verità hai la consapevolezza della logica. La consapevolezza della logica non è la consapevolezza della verità. La consapevolezza della logica significa che la tua logica non è affidabile, sei consapevole della tua logica così come sei consapevole di quello che vuoi. Sei consapevole del tuo ipod. Ne abbiamo parlato nei ritiri precedenti perché ognuno di voi ha il proprio ipod e potete sentire la vostra propria musica "la, la, la". Qualsiasi musica tu stia ascoltando, t'isola dal resto del mondo. In effetti, ce l'hai: hai la consapevolezza di quello che vuoi ascoltare, di quello che vuoi vedere, di quello che vuoi, ma il problema è che non combacia con nessun altro e quindi a causa di questo ti isoli ancora di più e ti rintani ad aspettare la cosiddetta anima gemella che pensa come pensi tu, alla quale piacciono le stesse cose, che vuole le stesse cose.... Esagerando delle qualità che alla fine non esistono neanche nell'altra persona.

A causa dell'attaccamento tendiamo a essere esagerati nel conferire più qualità di quelle che ci sono in realtà.

Le persone promettono cose che poi in realtà che poi non possono mantenere, ed è per questo che diventiamo cinici e non ci fidiamo più degli altri. Uno dei problemi principali degli esseri senzienti è che non ci fidiamo. Perché? Si potrebbe dire che veramente non c'è ragione di credere agli altri perché fin dall'infanzia i genitori ci dicono cose che poi scopriamo non vere.

A volte i genitori dicono cose ai bambini in risposta alle loro domande, cose che gli fanno comodo per porre fine alle loro domande. Qualche giorno dopo i bambini capiscono che quello che gli era stato detto non corrisponde alla realtà. "Mi hai detto questo e alla fine non è così!". E' da questi avvenimenti che comincia la mancanza di fiducia negli altri.

Spesso facciamo cose per convenienza, dicendo agli altri che lo faremo senza metterlo poi in pratica.

Molte persone dicono: "Voglio essere il capo di me stesso". Ti meravigli di come tutti i risparmi, svaniscono nel nulla così velocemente. Altre persone dicono che gli piace il cibo e che vorrebbero aprire un ristorante, ma poi non dura a lungo. Nella nostra mente, con la nostra percezione ci sembra che le cose siano meravigliose. Dici penso di fare la stessa cosa. Nella tua mente pensi: "Mi piace il cibo, posso fare questo e quello", ma non hai la comprensione di quello che è realmente il cibo. A volte ci sono persone che sono state addestrate in altri ristoranti come cuochi ad esempio, ma quando aprono dei

ristoranti, nonostante siano dei cuochi, non hanno capacità di gestione. Il business può ancora fallire. O può capitare di aprire nel posto sbagliato: aprire un locale che ha dei prezzi molto alti in una zona dove la gente non se lo può permettere, oppure aprire un locale di terza categoria in una zona ricca. Può succedere di aprire un locale con poco carattere, ci sono tante ragioni. Anche quando le cose vanno bene, ci vuole molto impegno perché' questo continui ad essere così. Da qui lo stress, perché' tutto questo non è naturale.

L'insegnamento Buddista sottolinea l'importanza dell'essere naturali, senza interferenze di cose anormali. La logica della mente non è naturale. Non vi appartiene, ma voi la piazzate lì. Se metti qualcosa ove non vi appartiene, puzzerà, marcirà no? Se lasci nel frigorifero per troppo tempo le cose, puzzeranno e marciranno. Anche il pesce fresco, se rimane per troppo tempo nel frigorifero non sarà più fresco. Anche I prodotti migliori hanno una data di scadenza, la verità però non ha data di scadenza. Lo stato reale delle cose non ha data di scadenza, non va a male. Non può essere danneggiato, non può essere sminuito, non può essere fatto sminuito.

Una storia che descrive diverse percezioni

Una volta raccontai la storia di cinque uomini ciechi che volevano capire com'era fatto un elefante. Essendo ciechi dalla nascita, l'unico modo per riuscire a capire certe cose è tramite il tatto. Quindi, portarono questi uomini a toccare l'animale. Siccome l'animale era molto grande ognuno toccava una parte diversa dell'elefante. Qualcuno toccò la proboscide, un altro le zampe, un altro la coda, un altro le orecchie e così via. Poi ognuno disse: ecco come è l'elefante. Alla fine ognuno aveva un'opinione diversa dall'altro.

Questa è una storia che uso per spiegare agli studenti che a seconda della diversa prospettiva e contatto che si ha, arriverai a una tua conclusione, un'idea concettuale di qualcosa che può essere così o meno. E' stato molto interessante quando ho ricevuto un rapporto sulla registrazione delle lezioni. Tra tutti gli studenti che avevano partecipato a quel blocco di lezioni, non ce n'era neanche un'uguale all'altra.

Non permettere alla logica esistente di interferire

Quindi, vedi che quello che è nella tua mente ti porta a guardare le cose e a vederle in un modo diverso. Magari avete la stessa coscienza, ma la vostra coscienza mentale la cambia. Quindi questo è il motivo per il quale permettendo alla mente di riconoscere quello che succede senza che la logica della mente ti disturbi, e' un passo importante per raggiungere la stabilità della mente.

Non e' solamente permettere alla mente di stabilizzarsi, ma e' molto importante anche non permettere alla logica preesistente di interferire con quello che vedi e che senti.

E' cosa buona concedersi del tempo per riposarsi, quando la tua mente è calma, se per esempio stai seduto in meditazione la sera prima di andare a dormire, poi le ore di sonno di cui hai bisogno diventano molto meno. Invece può capitare che nonostante tu dorma

per molte ore, ti risvegli esausto perché ci sono troppe cose che vagano per la testa. Il motivo è che non riposi nel modo corretto.

E' per questo dico che la differenza tra una persona ordinaria e un praticante del Dharma è che il praticante, mangia, dorme e usa il bagno. Ma è diverso da quello che fa una persona ordinaria perché il praticante quando mangia, mangia, quando dorme, dorme e quando usa il bagno, usa il bagno, non viene coinvolto niente altro e' tutto- molto semplice. La consapevolezza di ciò che sta facendo quando lo sta facendo.

Non sola consapevolezza di quello che t'interessa, ma consapevolezza di tutto, questo significa quando la tua mente è tranquilla. Questa è la vera meditazione.

La vera meditazione è: quando la tua mente si riposa. Sei consapevole di tutto quello che c'e' intorno a te, non si tratta di spegnere l'interruttore del cervello. La tua mente risiede nella natura della tua mente. E tuttavia grazie alla consapevolezza ti rendi conto di tutto quello che c'e' intorno, ma non dai più importanza, non ti disturba. No ti eccita ne'ti deprime. Sei a conoscenza di tutte le cose e nello stesso tempo la tua mente rimane al centro, nel mezzo.

Presenza di rifugio nel metodo

Tutto ha un metodo, un metodo conveniente per portare il risultato migliore. Questo metodo è basato sull'accumulo di esperienza. La visione sbagliata è basata sull'accumulo dell'abitudine. Quindi quando dici: "prendo rifugio", è come quando dici, ho dei problemi coi denti vado dal dentista – perché? Perché non andare da un maniscalco? Ha le pinze, delle pinze grandi. Perché andare da un dentista? Perché andare da un chirurgo dentale? Perché non mettere una corda attorno al dente e legarlo al pomolo della porta? Perché queste persone hanno più esperienza nel loro lavoro. Dovrebbero avere più esperienza di te. Per questo vai da loro.

Il metodo è l'antidoto – comincia con l'azione

Quindi il metodo è un antidoto molto potente, il problema è che hai fallito nel mettere l'insegnamento in pratica, l'hai male interpretato, intellettualizzato. Il modo in cui impieghi il tuo tempo è come se fosse una disputa cerebrale, rimbalzando di qua e di là. Comincia con l'azione. E' l'azione che la rende efficace, non il pensiero, non la lettura, non l'aver sentito. E' l'azione che lo mette in pratica.

Leggere un libro di cucina non ti rende un cuoco migliore. Guardare qualcuno mentre cucina non ti rende un cuoco migliore; devi andare in cucina e quando non l'hai fatto, quando non ti sei applicato con consapevolezza in tutto quello che fai, non puoi essere consapevole di quello di cui dovresti essere. In effetti, dovresti essere consapevole in ogni momento. C'è qualche momento in cui puoi non essere consapevole? Il pensare di potersi permettere di essere consapevoli in certi momenti e in altri no, rappresenta la peggior mancanza di consapevolezza possibile.

La prima cosa è sconfiggere la propria logica

E' molto importante e la prima cosa che devi combattere è la tua logica; la mente che viene ossessionata con dalla logica, che da luogo all'arroganza e la fissazione. Quando ti rendi conto che è nella tua mente, più ti focalizzi su ciò più problemi creerai nella tua mente. Sarai più ansioso, meno calmo, senza pace. E tutto questo succede perché hai una visione delle cose molto limitata. Quando le persone sono gentili con te, ti senti superiore. A volte dai qualcosa a qualcuno e ti dicono: *“con questo stai dicendo che non ho niente?, cerchi di mettermi in una cattiva luce?”* Queste cose succedono. Oppure capita che qualcuno faccia qualcosa e poi ti chiedano: *“perché sei così carino con me?”*

Come una volta mi hanno chiesto, *“perché sei così carino con me?”* Siccome gli avevo comprato qualcosa. Allora dissi, *“Mi hai mai visto non essere carino con qualcuno?”* Se fossi carino solo con te e con nessun altro, allora sì, sarebbe molto strano. Ma siccome non sei abituato ad avere persone che sono carine con te, questo ti sembra molto strano.

Per me è molto normale, non è una gran cosa mi viene naturale. Per te è una gran cosa. Devi fare un grosso sforzo per impressionare le persone e cercare di creare un'immagine di te come persona carina, ma, in effetti, è solo il desiderio che gli altri pensino che tu sia carino. Io lo faccio come qualcosa di ovvio, e anche perché è parte della pratica. Sono così da sempre? Non proprio

Vi ricordate che vi ho detto che quando ero bambino ero impertinente e pieno di energia. Ero l'incubo di tutti. Anch'io sono riuscito a cambiare, voi tutti avete la possibilità di cambiare questo è sicuro! Quando riuscirete a vincere voi stessi, smetterete di rincorrere questo tipo di cose.

Storia di Che Chi –

Al tempo di Lord Buddha, lui ha avuto tanti discepoli, tanti studenti e siccome proveniva dalla famiglia reale, quando diventò un Buddha e raggiunse l'illuminazione, tanti tanti membri della famiglia reale presero i voti e lo seguirono. Uno di loro si chiamava Che Chi. Che Chi che divenne un suo inserviente, anche se lui stesso era un principe, seguì Shakyamuni Buddha che era conosciuto formalmente come Siddharta o Lord Buddha.

Quando Siddartha raggiunse l'illuminazione Che Chi divenne un Monaco e seguì Lord Buddha, in questo frangente gli nacque l'idea che: *“Siccome ho un rapporto così stretto con Lord Buddha, ho un rapporto migliore con Lord Buddha di qualsiasi altra persona”*. Così divento molto arrogante e cocciuto e spesso diceva, *“Prima che Lord Buddha raggiungesse l'illuminazione durante la sua pratica io ero con lui, prima che raggiungesse l'illuminazione io ero con lui. Ero l'unica persona sempre al suo fianco, e adesso persone come Shariputra e Maudgalyayana che sono dei veri Bramini (una delle classi in India) sono considerati dei grandi discepoli di Lord Buddha e gli è stato dato il diritto di guidarci, nonostante io fossi la prima persona al fianco di Lord Buddha.”* Così Lord Buddha lo corresse e gli disse, *“Quello che dici non ti è d'aiuto”*. E quando Lord Buddha lo corresse, stava in silenzio, non parlava. Dopo ricominciava a parlare *“loro non sanno niente, io ero lì per primo, gli ero così vicino, l'unico che arrivava dopo*

di lui, l'originale, la cosa vera". Parlava così anche se Lord Buddha l'aveva avvisato che "Non devi comportarti così, Shariputra e Maudgalyayana sono entrambi dei monaci eccellenti e sono stati molto gentili con te, quindi anche tu dovresti essere gentile con loro e amichevole e non dovresti parlare in questo modo." Quando Lord Buddha lo avvisava, stava tranquillo per un po' e poi ricominciava come prima.

Così Che Chi continuava a dire, *"Sono il primo"*. Quindi la notte che Lord Buddha entrò nel Nirvana chiamò Anada (l'inserviente principale) e gli disse *"il momento nel quale entrerò nel Nirvana di tutti i monaci di stare lontani di Che Chi"*. Questo significava non dargli attenzioni e *"non invitarlo a partecipare a nessuna attività"*.

Quindi quando Lord Buddha entrò nel Nirvana Che Chi si rese conto che tutti i monaci cambiarono il loro atteggiamento nei suoi confronti - prima gli mostravano rispetto perché era così vicino a Lord Buddha - ma dopo siccome Lord Buddha aveva dato precise istruzioni, tutti stavano lontani da lui. In questo modo Che Chi cominciò ad avere tempo a sua disposizione per riflettere e si rese conto di tutte le trasgressioni commesse dal punto di vista del corpo, del discorso e della mente, così chiese scusa a tutti i monaci e al Sangha. Da quel momento in poi cambiò la sua condotta e fece richiesta di avere le istruzioni per raggiungere il Samadhi. Alla fine raggiunse finalmente la fruizione dell'Arhat.

La vita è così; a cause della temporaneità della natura della vita, avrai degli sbalzi, vincerai e perderai, vincita e perdita. Questo è il modo del Samsara. L'idea del Nirvana è liberarsi dalla continua rinascita. Questo ti succederà tutte le volte che rinascerai. Nel reame degli animali e degli umani è la stessa cosa, anche nel reame degli dei è uguale.

Per questo quando le cose vanno nel verso giusto alle persone, dovrete gioire di ciò. Se si trovassero in difficoltà dovremmo avere compassione per loro. Che le cose ti vadano bene o no, non perdere la tua motivazione, non perdere la tua compassione. Quando riesci ad affrontare la vincita e la perdita in questo modo, poi gradualmente riuscirai a sviluppare la stabilità della mente, il vero shiney. Mentre il mondo attorno a te cambia, la tua mente rimane uguale. Non ha sbalzi d'umore. Il mondo esterno va su e giù ma la tua mente rimane uguale. Questo avviene con piano piano con la pratica.

In questo modo svilupperai la vera compassione; La compassione che crea dei benefici per tutti gli esseri senzienti, invece di seguire la propria logica, la logica delle altre persone, e creare maggior karma negativo. Più karma crei, più rinascite vivrai.

Spero che vi sia d'aiuto

Fine