

COMINCIARE CON LA GIUSTA MOTIVAZIONE

Comincia con la giusta motivazione. Controlla la tua mente e la tua aspirazione quando ricevi insegnamenti sul Dharma. Il Dharma vivente è l'insegnamento di come applicare il Dharma nella vita quotidiana. Per riuscire a fare questo devi prima rimuovere da te stesso l'ossessione di focalizzarsi sull' 'io', su 'me', durante il pensiero.

Ogni difficoltà che si trova nel mondo, ogni singolo problema che esiste nel mondo, ogni condizione che porta alla sofferenza è a causa dell'ossessione con l' 'io'.

Molte volte ripetutamente studenti si sono rivolti a me dicendo che pensavano di avere fatto il meglio per le altre persone e che credevano di aiutarle; ma nel processo avevano dimenticato le istruzioni. E' come se pensassero di avere la compassione per aiutare gli altri, ma non hanno la saggezza per sostenerlo. E' come se avessero un uccello con un'ala sola.

Un Uccello con un'ala sola non può decollare. Hai bisogno di due ali; un'ala è la saggezza, un'ala è la compassione. Ma sembra che tu non abbia ancora la saggezza ...

La saggezza è il risultato della disciplina.

La saggezza è il risultato della disciplina. La disciplina porta stabilità, che di conseguenza conduce alla saggezza. Tu non hai disciplina.

Quando io dico "*non hai disciplina*" intendo che non hai la minima idea di quello di cui stai parlando, non hai la minima idea di quello che stai facendo, ma insisti a seguire come ti senti e quello che senti. Se come ti senti e quello che senti non sono corretti il risultato è sicuramente non d'aiuto.

Se non sai cosa seguire, allora cosa dovresti fare? Devi andare da una fonte affidabile; andare in un posto affidabile; andare da una persona affidabile. Per questo motivo l'aspetto più importante dell'insegnamento Buddista è il **Guru Yoga**.

GURU YOGA

Quindi, quando hai ricevuto le istruzioni, anche se ti verrebbe da pensare, "*Beh, magari posso farlo più tardi*", oppure "*Beh, forse non è così importante*" hai effettivamente la comprensione per riconoscere il quadro più ampio di quello che è richiesto?

Non lo hai.

E' attraverso l'atto della compassione a mettendo in pratica il Guru Yoga che tu purifichi il tuo Karma negativo. In quale altro modo puoi purificare le oscurazioni? In quale altro modo puoi purificare il tuo Karma negativo? Attraverso azioni incentrate su se stessi? Intellettualizzando? NO! Attraverso il Guru Yoga.

Guru Yoga è la pratica della disciplina

Il Guru Yoga è la pratica della disciplina. Anche se non hai la comprensione di questa disciplina, se la segui prontamente, col tempo arriverai a comprenderla attraverso la diretta esperienza di quello che significa veramente.

Invece quando ti trovi in difficoltà, ti rivolgi a me e ricevi aiuto ma non lo apprezzi nemmeno. Non ti dico di annunciarlo al mondo, ma devi dimostrare gratitudine. Perché? **E' apprezzando che le cose migliorano.** E' apprezzando quello che cucini e quello su cui lavori che può tirar fuori il meglio da quello che cucini. E' valutando il bisogno di tenere in ordine la casa che ti porta a pulirla. E' con l'apprezzamento di qualsiasi cosa che ti porta ad aggiungere qualcosa a esso.

L'onestà è molto importante

L'onestà è quindi molto importante. Avere chiarezza in quello che fai è molto importante. Evitare le oscurazioni è molto importante. Mantenersi sulla retta via e seguire il percorso giusto è molto importante. Se non hai questo non puoi di conseguenza avere la giusta condotta.

La felicità richiede un codice di condotta.

Se vuoi portare felicità alla tua vita hai bisogno di comprendere che tutte le cose hanno un codice di condotta.

Se non lo hai non avrai una mente stabile. Se non c'è stabilità della mente, poi anche le tue energie saranno instabili. La salute e l'armonia nel corpo diverranno instabili. L'ambiente intorno sarà instabile.

Se la tua mente è stabile, poi, anche se l'ambiente intorno non lo è, tu puoi portare stabilità a esso. Noti la differenza quando non ci sono? E' lì che ritorni com'eri, che il vecchio modo di pensare viene fuori, non è così? Poi nel momento in cui mi vedi cosa succede? Si calma. Ma sparisco con uno schiocco delle dita? No. E' solo come se vedessi il sole e ti sentissi più a tuo agio. Come quando d'estate la gente esce ed è più contenta. In pausa pranzo, escono vanno al parco e si mangiano un panino. Lo stesso panino che mangiano in inverno, ma adesso si sentono veramente rilassati. Magari sorridono pure. Se pensi all'inverno, le persone sono più dure e cupe. E' giusto essere autentici, quanto sei autentico tu?

Mantieni il cuore aperto

E' molto importante il bisogno di mantenere il tuo cuore aperto. Se il tuo cuore non è aperto avrai una visione molto limitata e il tuo pensiero diverrà stagnante. Solamente quando agisci con pura sincerità; quando nelle tue preghiere dici: *“Per favore porta purificazione al mio corpo, discorso e mente.”* Ogni sera contempla su questo. In effetti la contemplazione viene fatta durante la giornata. Dovresti essere grato di ogni cosa che vedi. Impara la pratica della gratitudine. Come quando offri il tuo cibo.

Sostituisci l'orgoglio con la Gratitudine

Quanti di voi praticano la gratitudine nel corso e alla fine della giornata? Quanti di voi durante il giorno si vantano delle cose quando vanno nel verso giusto? L'orgoglio non ha mai portato felicità.

Quando le cose vanno nel verso giusto invece di vantarsi, dovresti sostituirlo con la gratitudine. Sii grato alle persone che ti sono d'aiuto. Non dire solamente alla persona che le sei grato, sii grato in realtà di quel fatto.

Sostituisci la rabbia con la gratitudine.

Quando le cose non vanno bene cosa fai solitamente? Pratichi la gratitudine? NO. La maggior parte di voi quando le cose non vanno bene vi arrabbiate, siete emotive e tirate fuori tutte le scuse e motivi secondo i quali le persone non sono giuste con voi e la vita è ingiusta con voi. Il mio suggerimento quando le cose non vanno bene cos'è? Gratitudine. Sii grato di avere la possibilità di vedere le cose con un'altra prospettiva. Sii grato di avere la possibilità di fare qualcosa per questo. Sii grato di avere la possibilità di riparare i tuoi debiti karmici generati in passato.

Quindi quando le cose vanno bene accetta con gratitudine. Quando le cose non vanno bene, accetta con gratitudine. Pensi che ti succeda per caso? Succede a causa delle tue azioni precedenti. E' una cosa che ti dico solo ora?

Mi vedi anche che lo pratico, perché tu non lo fai?

Motivazione

Quindi, cosa c'è di sbagliato nelle persone? Se hai come motivazione il voler imparare veramente, allora diventa come me. Quando preghiamo, la preghiera dice "*Desidero diventare come te, desidero diventare come Kuntuzangpo, essere un grande Bodhisattva*". Quindi cosa vuoi diventare? Se aspiri di rimanere com'eri prima, non funzionerà. Se pronunci solamente le parole ma non le senti veramente, questo non funzionerà.

Non è necessario essere intelligente, ma hai bisogno di poterti affidare a qualcuno che lo sia. In questo modo potrai diventare anche tu ugualmente intelligente. Non hai bisogno di essere in ingegnere della televisione per beneficiarne quando ne possiedi una, ma devi sapere dove poter recuperare la televisione.

Nello stesso modo, mentre magari non hai saggezza, puoi affidarti a coloro che hanno più saggezza di te. Invece tu ti fidi di persone che hanno oscurazioni simili alle tue o anche più di quelle che hai tu. Quindi se pensi in questo modo, non funzionerà. Se continui a pensare, pensare, pensare senza avere la giusta direzione, più penserai, più oscuro diverrai.

Sii onesto. Inizia con le basi. Crea le basi.

Segui i Principi di Base

Quindi, molto importante, segui i principi di base.

- **Se non hai chiarezza segui qualcuno con chiarezza.**
- **Se non hai comprensione, segui chi ha comprensione.**
- **In tutto quello che fai: sii consapevole, sii attento.**

La consapevolezza comincia con la consapevolezza della condotta. Quando le cose vanno per il verso giusto: sii grato e anche quando le cose non vanno così bene sii grato.

Pratica ripetuta della Gratitudine

E' attraverso la **Gratitudine Ripetuta** che si manifesta la vera ricchezza. Attraverso la **ripetuta gratitudine**, non solo una volta! E se le cose non vanno così bene? Anche in questo caso con ripetuta gratitudine. Poi lo accetterai. E non solo, "Oh sono felice. Ho perso la mia gamba". **Avvicinati con la giusta comprensione dell'equanimità.**

Quando le persone dicono cose non carine sul tuo conto non c'è bisogno di arrabbiarsi. Adesso se qualcuno dice cose poco gentili sul tuo conto ti senti "*Oh si sbagliano e oh, ti chiedi perché è così ingiusto?*" E quando sei così, qual è la prima cosa che entra nella tua mente? *Rabbia e pensieri negativi.*

Avvicinati alla critica con riflessione

Il modo con il quale avvicinarsi è molto semplice: se qualcuno dice qualcosa su di te che non è veritiero o distruttivo sul tuo conto, devi riflettere. E' il modo migliore per affrontarlo, riflettere, "*Oh sono veramente così? Magari sono così e non me ne rendo neanche conto*"

Se arrivi al punto di riconoscere che questo è quello che fai e non te ne eri neanche reso conto, allora cambialo, correggilo. Ma se quello che dicono non è vero, non c'è bisogno di arrabbiarsi. Se non ti attacchi a questo tipo di avversione, rabbia, allora poi la tua mente si stabilizzerà. Questa è l'equanimità. L'equanimità è uno dei Quattro Incommensurabili.

Paura e Rimorso nel Momento della Morte

Nascita, vecchiaia, malattia e morte; queste sono le quattro sofferenze principali che ognuno prova.

Come umano, da giovane avrai molta energia, ma alla fine ti ammalerai; invecchierai, ti ammalerai e la cosa successiva di cui ti rendi conto, arriva la morte. Poi se guardi indietro a quel punto e rifletti per vedere quanto merito hai generato, quanti atti di compassione hai realizzato, quanto progresso hai fatto nel Percorso del Dharma, e se l'hai fatto e se è maggiore al numero degli errori che hai compiuto non dovresti sentirti in colpa. Penserai "*allora non ho sprecato la mia preziosa nascita*

umana”, E quando arriverà la morte non ne avrai paura. In questo momento se morissi il prossimo minuto avresti paura o meno?

Se morissi adesso e non avessi paura; perché non hai paura? *“Perché ho fatto tutto quello che dovevo fare, ho fatto di più di quello che dovevo. Mi sono impegnato in modo compassionevole; Mi sono applicato a sviluppare la saggezza per il beneficio di tutti gli esseri senzienti. Mai mi sono reso superbo davanti agli altri. Mi sono avvicinato alla vita con sincerità, con gratitudine, con una mente umile”*. Cosa c’è da aver paura allora?

In questo momento non ti stai avvicinando alla vita con una mente umile; non ti avvicini alla vita con sincerità. Non essere sincero significa non essere autentico. Vivi di un tipo di immagine sperando che gli altri la acquistino.

Gli stupidi attraggono gli stupidi

Come risultato del non essere autentico attrarrai persone con lo stesso tipo d’immagine e poi vi sentirete “normali” tra di voi. Gli stupidi tra gli stupidi, poi percepirai ogni cosa stupida come la norma.

Gli stupidi attraggono gli stupidi. Lo stupido ti fa del male quindi è molto importante che tu rifletta. Rifletti su di te più volte nel corso della giornata. Il Dalai Lama riflette sulla morte sei volte al giorno. Perché, per dare una forma alla sua mente, per ricordare a se stesso quanto sia impermalente la vita.

La pratica dell’equanimità

Quando hai riflettuto ed esaminato su te stesso attraverso la saggezza, avendo avuto disciplina, avendo la stabilità della mente, sviluppando un modo di essere intuitivo, è molto incisivo, molto chiaro, analisi nel riflettere sulle cose, riconosci che la morte è l’inizio della vita. La tua morte condurrà a una nuova vita - E la vita, in effetti non è qualcosa di solido; cambia costantemente. Questo è il motivo per il quale è spesso descritta come sogno perché nulla rimane nello stesso modo. Quando esamini questo tipo di cose riconosci che l’ossessione con l’“io”, questo “quello che so”, “quello che pensi di sapere” queste cose non hanno un terreno veritiero. Che se uno viva o muoia non abbia importanza. Quando non hai attaccamento ad esso, quando non hai avversione, quando la tua comprensione non è influenzata dalle emozioni, non hai ostacoli in nulla. Se non hai ostacoli in nulla, poi tutto è molto naturale, molto confortevole. Quindi che tu sia vecchio o stia per morire diventerà qualcosa di cui non avrai più paura. Quel tipo di comprensione è la comprensione dell’equanimità, la pratica dell’equanimità.

Accettare gli svantaggi non è una cosa terribile

Ho detto prima, quando le cose non vanno bene e le persone si approfittano di te, in effetti è in quei momenti che le persone si arrabbiano. Quanti di voi seduti qui si arrabbia?

In effetti, quando impari a come prendere e accettare gli svantaggi, accettare il lato corto della paglia, come modo di coltivare una buona condotta, e anche come modo di coltivare il merito. Quindi se ti hanno dato il lato corto della paglia non è una cosa così terribile.

Da questa esperienza si può sviluppare la vera saggezza di come vivere da persona autentica. E' da questa esperienza che impariamo a sviluppare la pazienza; impariamo a essere accomodanti con le altre persone; a come essere flessibili mentalmente e fisicamente. E così anche quando incontrerai persone che non ti tratteranno giustamente; non lo prenderai a cuore e non creerai ostacoli non necessari per te stesso. E' come se avessi una scheggia nel cuore, sentendo sempre, *“Si, lo sto facendo, ma non ne sono veramente felice”* Sii felice. Quando ti sposti da questo pensiero ossessivo *“questo è giusto o meno”* e dal fare questo tipo giudizi, allora si che questa è equanimità. Spostati dal giusto e non giusto.

Spostati dalle opinioni di “giusto” o “sbagliato”

A volte vi dico delle cose e voi dite, *“Uffa non è giusto. Ho provato questo e quello”*. Veramente? Questo giusto o non giusto è un'opinione. Quando ti sposti dall'ossessione di etichettare questo come giusto e sbagliato, questa è l'equanimità.

Quando dici sbagliato, vuoi dire veramente sbagliato? La maggior parte delle volte dici sbagliato qualcosa che ti porta degli svantaggi, ed è lì che dici che è giusto o sbagliato. Quando dici che qualcosa è sbagliato è perché è veramente sbagliato? No. È perché *“Il mio interesse è compromesso”*

Il tuo interesse viene compromesso quando la tua mente è sbagliata. Il tuo interesse non è compromesso perché gli altri ti derubano, prendono i tuoi soldi, bruciano la tua casa, ti tagliano i capelli, ti amputano il braccio. Queste cose non sono sbagliate, sono il risultato del tuo karma. La tua macchina ha subito un incidente, hai il cancro, queste cose non sono giuste o sbagliate; queste cose sono la manifestazione del tuo karma. Quello che è sbagliato e prenderle come qualcosa di giusto o sbagliato. Questo è sbagliato. Quando vedi le cose in questo modo, questa è equanimità.

Spesso incontriamo ostacoli e difficoltà. Quando hai disciplina e stabilità della mente, e da quello hai una fonte di saggezza della quale ti puoi fidare, poi tutto questo diverrà un tipo d'illusione. E quando lo esamini capisci che, *“tutto questo è preoccuparsi per nulla”* Ad esempio ti può capitare di dire, *“desidero avere qualcuno nella mia vita così che la mia vita fosse migliore”*. Ma non hai fatto nulla per migliorarti e chiunque tu attrarrai sarà uguale a te. Se non sei felice con te stesso, attrarrai qualcuno che non è felice con se stesso. Infelicità più infelicità uguale cosa? Doppia infelicità! Non è così che funziona?

Uno deve avere comprensione, quando esamini le cose devi capire cosa c'è bisogno di fare e cosa non c'è bisogno di fare. Cosa sono realmente le cose e cosa non sono; così poi non c'è bisogno di preoccuparsi.

Le difficoltà non sono difficoltà se hai la saggezza che ti guida

Le difficoltà non sono difficoltà se hai la saggezza che ti guida. Quando ti trovi davanti ad un conflitto non cerchi di vincere il conflitto. La prima cosa che devi vincere non è il conflitto. Che sia con persone o altro, il primo conflitto è con te stesso.

Vinci il tuo conflitto personale

Se puoi superare il tuo conflitto personale e sconfiggere il tuo nemico interno, il tuo demone interno, poi le difficoltà esterne sono semplici. Quando impari a vincere tuo stesso, quando riesci a sconfiggere il tuo demone interno poi non sarai disturbato e influenzato dall'ambiente, anche se l'esterno non è d'aiuto oppure difficile. Non sarai neanche disturbato dalla visione sbagliata o da tutti i tipi di pensieri passeggeri ed erranti. E in più non agirai in maniera opposta alla naturale armonia delle cose.

Quindi quando incontri difficoltà e ostacoli e ti trovi davanti a ostruzioni di un tipo o di un altro non c'è bisogno di preoccuparsi. Se lo puoi fare in questo modo allora c'è equanimità. Se non hai richieste basate su di te, allora non ci sarà infelicità, senso di perdita e disappunto. Se non hai aspettative, non avrai disappunto. Quando non hai aspettative e agisci in un modo che è in concomitanza con la guida dell'insegnamento, che è l'impersonificazione della saggezza, poi tutto sarà in armonia naturalmente; e questo è equanimità-

Quindi quando sei in grado di applicarti in questo modo, quando non sei focalizzato sull'avidità, non sei focalizzato sull'orgoglio, la richiesta o la rabbia, non sei focalizzato sulla fissazione, questa è la pratica Vivente del Dharma.

Fine