

INSEGNAMENTO DEL VENERABILE LAMA DONDRUP DORJE

GIUSTA MOTIVAZIONE E COERENZA

Buon Inizio, Buon Mezzo, Buona Fine

E' molto importante cominciare tutte le cose con un buon inizio, un buon mezzo e una buona fine, e con la giusta motivazione per il beneficio degli altri.

Ogni singola sofferenza che sperimentiamo nel mondo, che sia malattia o ostacolo cominciano tutte con la nostra mente che non inizia con la giusta motivazione. E' come partissi già con la direzione sbagliata.

Mi avrai sentito ripeterlo certamente tante volte, ma da quel che ho osservato fin ora, puoi aver cominciato con la giusta motivazione ma il fatto è che non continui nel mezzo e te ne dimentichi alla fine.

Ripetuto ascolto, ripetuta contemplazione e ripetuta meditazione

Il "giusto inizio, il giusto mezzo e la giusta fine", corrisponde ai tre strumenti della saggezza ripetuto ascolto, ripetuta contemplazione e ripetuta meditazione.

Avvicinati alle cose con equanimità, non curiosità

Spesso le persone, a causa dell'ossessione con l'immagine dell'etica dell'"IO", mentre danno spesso spensieratamente opinioni e idee senza avere nessuna vera esperienza, quando si arriva al momento critico, quando si arriva ai fatti, spesso sono in ritardo. Il modo con il quale si avvicinano alle cose è con l'intenzione e la motivazione sbagliata. Si avvicinano alle cose solo con un senso di curiosità, e quando la curiosità viene a mancare, le abbandonano. Siccome la tua mente non capisce quello che succede, ti arrendi.

Quando ti avvicini alle cose con equanimità, le cose sono molto diverse.

Durante la giornata in ogni singola cosa che fai ci dovrebbe essere un inizio, un mezzo e una fine. A causa dell'ossessione con l'"IO" e l'idea di quello che tu pensi sia meglio e che si adatti di più ai tuoi sentimenti, che si adatti meglio alle tue emozioni, di nuovo e di nuovo mandi tutto a monte. E più rovinati le cose, più oscuro e più arrogante diventi.

Digerire quello che hai imparato

In Cina, c'è un testo nei tempi antichi che definisce chiaramente cosa deve fare uno studente, un consiglio che da è:

"Non cominciare un nuovo libro fino a quando hai finito di leggere quello precedente, e non devi aver solo finito di leggere il libro, devi anche aver digerito il materiale di quel libro."

Quindi, se esami e rifletti quello che hai fatto nel corso degli anni, studenti che sono con me da tempo hanno ricevuto molti insegnamenti. Spesso basta un battito di ciglio e l'insegnamento sparisce perché non l'hai digerito.

Quello che non hai digerito arriva oggi e va via domani. Quello che hai veramente digerito diventa parte di te e corrisponderà al consiglio dato dall'insegnamento. Studia, praticalo, digeriscilo e integralo di modo che tu ed esso diventiate la stessa cosa.

Esempio di lavoro

E' proprio come quando cominci in un'azienda. Se il prodotto che i manufatturi non è quello che hai descritto o non puoi svolgere il lavoro, i clienti non torneranno. Per avere un buon inizio, devi avere innanzitutto un buon prodotto, poi devi avere una buona pubblicità, un buon marketing e un buon servizio di assistenza clienti dopo l'acquisto. Devi avere buoni rapporti con i clienti.

Ci sono tante società nella lista "Fortune- Top- 100"; lo dicono molto chiaramente: in ogni lavoro intrapreso vogliono essere il numero uno o al massimo il numero due.

Qualsiasi cosa che non renda, la eliminano. Anche il personale sa che se non può rendere ad un certo livello, la società andrà in rovina. E' molto chiaro: la tua promozione non è basata sul sesso, sulla tua cultura, non è basata sulla tua provenienza etnica, è trasparente, è basata sul tuo merito su quello che hai fatto. Se hai fatto fino ad un certo punto puoi avanzare. Ad esempio la General Electric adotta livelli per le persone. C'è una grossa differenza tra quelli che andranno avanti e quelli che rimarranno dove sono. Se non puoi andare da nessuna parte ti rendi conto di essere emarginato. Coloro che possono adempiere la domanda sono mandati avanti e sposati in posti migliori. Suona molto crudele, ma, in effetti, è molto giusto. Se non puoi nuotare non entrare nell'acqua. Se non puoi cucinare non entrare in cucina. Perché vuoi essere pagato come cuoco quando non puoi neanche cucinare?

Tu pensi sempre che questo e quello non siano importanti. Non realizzi neanche il fatto che stai adottando una mentalità da perdente perché ti comporti come uno che se ne frega. Una persona che se ne frega, un perdente, uno che se ne frega, fallisce.

Come essere una persona di successo nella vita

Se vuoi agire come qualcuno che abbia successo nella vita, devi poi realizzare tutte le cose, nevi seguirle con chiara considerazione, azione e determinazione. Poi devi essere volenteroso a riparare gli sbagli fatti. Tutte le persone che hanno successo sono persone che fanno anche sbagli ma non sono ostacolate dalla loro immagine dell'etica, vanno avanti, ripuliscono le loro azioni e avanzano.

Sai perché le persone vogliono essere di successo, essere vincitori? Quando sei un vincitore ti senti felice, quando hai successo sei felice. Quando fai qualcosa che può aiutare gli altri ti senti felice. Quando ti focalizzi costantemente sul non-successo, diventa poi di non-successo, perché quello che fai ha come scopo la direzione del non-successo. Perché? Non hai un buon inizio, un buon mezzo e una buona fine, non segui il codice di condotta che è provato. Questo

significa che non hai controllo qualità. Ti è facile venire influenzato, sei ossessionato con la tua immagine. Le società che falliscono sono così.

Parliamo quindi del Dharma: “ oh è troppo profondo” lo abbasso ora al livello del mondo:

Che cos'è il Dharma? Qual è la pratica di meditazione? Che cos'è lo Chan (Zen)? Qual è lo scopo del Chan? Qual è lo scopo del Buddismo Shen?

Chan è essere in grado di trovare un metodo dove non c'è metodo. Il metodo non si separa dalla legge dell'universo. Ha a che fare con il rispetto. Tutto quello che ti circonda cambia continuamente. Siccome cambia lo puoi migliorare o mandarlo in malora. La maggior parte delle volte va in malora, perchè pensi perennemente di essere intelligente, contribuisci alle cose, vuoi essere vincitore in ogni momento ma agisci da perdente.

Le persone di successo producono risultati. Il risultato è di beneficio per gli altri.

Un buon inizio è essenziale che tu sia o meno un praticante Buddista, un industriale o un inventore. Un buon inizio ha un buon metodo, ha buona previdenza, ha giusta considerazione. Un buon mezzo, se non hai quel tipo di resistenza, quel tipo di perseveranza non può succedere. Tu dici: “Non c'è l'ho quello” Bene, e per questo che sei sempre infelice, è per questo che non hai mai prodotto, è per questo che non hai risultati.

Le persone di successo, devono fuoriuscire del loro modo di pensare, per pensare che cosa questo comprenda. Se possono produrre un prodotto che le persone vogliono, che sia cioè di beneficio se acquistato, servirà a una certa funzione che gli altri prodotti non hanno. Ma tu non puoi neanche fare un prodotto! Anche se volessi arricchirti, devi essere a conoscenza di quello che le persone necessitano. Devi anche essere consapevole dei cambiamenti del tempo.

<p style="text-align: center;">Tutte le cose devono essere esaminate attentamente ed è attraverso l'insegnamento del ripetuto ascolto</p>
--

Tutte le cose devono essere esaminate attentamente ed è attraverso l'insegnamento del ripetuto ascolto. Ti sono date determinate cose su cui focalizzarti, certe lezioni su cui focalizzarti e riflettere durante la giornata, usandole per riflettere in tutto quello che fai. Poi la sera anche se dici: “*Oh sono così impegnato*” alcuni di voi sono stati così impegnati a trasformare la casa, è vero ma non dovresti comunque riflettere? “*Quanto sono stato bravo*” Non devi incastrarti lì senza neanche realizzare quello che fai. E come se non avessi gli occhi. E' come se ti muovessi continuamente senza vedere o come se guidassi al buio senza accendere le luci. E' assicurato il fallimento.

Questo è il motivo per cui quando impari qualcosa non te lo puoi neanche ricordare. Impari qualcosa che viene oggi e va via domani. E' perché non hai partecipato all'insegnamento con equanimità, Partecipi senza curiosità, “Oh sì molto bello, è vero” e puoi con un battito di ciglia sparisce. Proprio come quando leggi un libro che poi con un battito delle ciglia te ne dimentichi, il momento in cui ti avvicini al secondo libro ti sei dimenticato del primo. Questo non è il metodo giusto. Il metodo è non incominciare un nuovo libro fino a quando non hai digerito quello precedente. Questo significa che ogni blocco di studio deve essere digerito. La quantità di materiale che vi ho dato corrisponde alle vostre capacità di apprendimento. La mia

parte è dare lezione, la tua parte è seguire le istruzioni. Se tu in qualsiasi momento fallisci, non esiste rapporto di nessun tipo.

Tu dici, “voglio quel tipo di rapporto” tu sei pazzo. Perché sei pazzo? Sì, puoi avere un rapporto, ma non sarà un rapporto che ti sarà d’aiuto. Se vuoi essere d’aiuto devi innalzare il tuo livello. Non devi continuamente abbassare il tuo livello, non ti dimenticare quello che devi fare, devi innalzare il livello.

Quando hai un inizio ma non segue un buon mezzo e ti distrai, sicuramente la fine non sarà corretta.

Il successo è portare beneficio alle persone

La ragione per la quale insegno la via del Dharma è per avere successo nella vita, avere successo nella vita significa essere vincitore; il mio essere vincitore non è alle spese degli altri. Il mio essere vincitore lo è in una maniera che porta beneficio alle persone. Questo significa che genero continuamente situazioni di vincita-vincita dove porto beneficio alle persone. In questo momento tu generi situazioni di perdita-perdita. In ogni momento cerchi una maniera di sabotare te stesso. Hai delle facoltà perfette che storpi con il tuo modo di pensare abituale che è sbagliato.

Equanimità è che la tua mente e quella di Buddha e quella di tutti gli esseri senzienti non sono separate

Capire l’equanimità è che la tua mente e quella di Buddha e quella di tutti gli esseri senzienti non è separata. In questo momento, quando parli alle persone, parli da un punto di vista di un essere senziente, parli da un punto di vista che è pieno di attaccamento e avversione, basata sull’ossessione della tua importanza, e quindi, non puoi portare beneficio a nessuno. Tuttavia, se parlassi da un punto di vista di un Bodhisattva, da un punto di vista di un Buddha e li considerassi come futuri Buddha, non verrai distratto, non sarai ossessionato con l’immagine e con così tante cose non necessarie. La tua mente, il tuo cuore e quello di Buddha, e quello degli esseri senzienti non saranno mai separate. Ma tu li separi e a causa di questo crei continuamente sofferenza.

Storia per illustrare lo stato di equanimità.

C’era una signora che raccoglieva fiori freschi dal suo giardino tutti i giorni e faceva offerte all’altare del tempio. Lo faceva ogni mattina. I fiori nel suo giardino erano sempre belli e abbondanti, quindi lei aveva fiori freschi ogni mattina nel giardino. Un giorno incontrò uno degli abati del monastero vicino e lui le disse: “*questi fiori sono veramente splendidi, e tu li offri a Buddha come detto nei testi. Rinascerei con un nobile aspetto, avrai dei bei lineamenti e sarai rispettata da tutti.*” E lei disse, “*Io offro e faccio solamente quello che sento sia giusto; infatti, io vorrei tanto poter essere nella situazione di stare nel monastero e ascoltare le salmodie, le preghiere, e poi ascoltare la musica, gli strumenti che vengono suonati, ed avere la possibilità di realizzare un certo livello di risveglio e così via*”

E l'abate le disse: *“Non ne hai bisogno. Se tu vedi; Il tuo corpo è il corpo di Buddha. Se senti le tue pulsazioni come un drum. I suoni che ti sono intorno come i suoni delle salmodie.*

Il corpo è il tempio. La natura è quella di Buddha. Le pulsazioni del cuore il ritmo del drum, è lo strumento. E se ti trovi in uno stato di equanimità poi non è importante che tu sia nel bel mezzo di un mercato affollato o nella terra della purezza. Questo è il risultato della pratica.

La consapevolezza è diversificare quello che è d'aiuto e quello che non lo è

La consapevolezza è distinguere quello che è d'aiuto e quello che non lo è. Ciò che è produttivo e ciò che non lo è. In questo momento non hai questa consapevolezza di diversificazione. T'impegni in attività che non producono. Ti avvicini ad attività che ti lasciano pensare che tu stia producendo ma, in effetti, non è così.

Essere “di successo” significa realizzare qualcosa che è di successo.

Essere “di successo” significa realizzare qualcosa che è di successo. In questo momento non realizzi “cose” perché nonostante l'inizio sia buono, se non hai una buona parte in mezzo, poi sicuramente la buona fine non potrà esserci.

Quindi la pratica di avere un buon inizio, un buon mezzo e una buona fine corrisponde al Ripetuto ascolto (del consiglio) Ripetuta Contemplazione (ti applichi in modo da non essere separato dal consiglio); ripetuta meditazione (digerire con comprensione).

Meditazione

La Meditazione ha a che fare con la digestione. Quando l'hai digerito, quello che hai digerito e tu diventate la stessa cosa. Poi dopo aver digerito una certa parte, come quando sei all'asilo, è il momento di andare avanti e passare alle elementari. E anche quando hai digerito ci sono ancora dei rifiuti.

Ad esempio, se mangi una volta questo non significa che non devi mangiare nuovamente. Devi mangiare ogni giorno. E poi il cibo che mangi ripara ogni tessuto danneggiato e ti sostiene. Ma non rimane lì, deve essere sostituito e rinnovato.

Ogni giorno deve essere fresco

Ogni giorno deve essere nuovo, deve essere fresco. Non mangi la stessa cosa. Anche se mangi la stessa cosa ogni giorno è comunque fresca!

Cher dup

Se vuoi veramente sfondare devi imparare **cher dup**.

“**cher**” è lasciare andare. Siccome lasci andare qualcosa, è per questo motivo che vinci qualcosa.

“**cher dup**” è vincere

Se non puoi lasciare andare, se non sei in grado di dare, se non puoi offrire qualcosa di valore, non puoi acquisire qualcosa di valore.

In questo momento non stai offrendo nulla di valore. non è importante quanto o quanto poco, è importante essere in grado di offrire qualcosa quando vai a lezione. Non ne ho mai fatto una gran cosa di questo. Il punto è che così hai la possibilità di generare merito. In quale altro modo generi merito? In questo momento generi merito con la tua pratica? Generi merito essendo consapevole? Generi merito essendo gentile con le persone?

Tre modi per generare merito

Ci sono tre modi per generare merito

- 1) Primo, e più importante è attraverso la tua pratica effettiva..
- 2) Il secondo, è attraverso servire effettivamente il tuo maestro (stai servendo il tuo maestro? Se segui il tuo maestro, devi seguire le istruzioni)
- 3) Il terzo, e di minore importanza è fare offerte materiali.

Alcuni di voi fanno questo e quello una volta ogni tanto. Non è farlo una volta ogni tanto, è essere coerenti. Mangi una volta ogni tanto? Se mangiassi solo una volta ogni tanto saresti malnutrito. Se andassi in bagno solo una volta ogni tanto saresti costipato. E allora perché lo fai solo una volta ogni tanto quando è qualcosa che ha valore? Perché lo fai costantemente? Perché queste cose devono essere rinnovate.

Tutte queste sono osservazioni che faccio. Ve lo faccio notare sperando che vi svegliate da questo genere di mente delusa. Al momento il tuo shopping è la proiezione della tua mente delusa. La tua cosiddetta pratica è quella della tua mente delusa. Il tuo cosiddetto aiutare è una proiezione della tua mente delusa e della tua auto importanza.

Svegliatevi. Ricordate: Buon inizio, buon mezzo, buona fine.

Il fatto che io debba continuamente spiegarvelo, e ogni volta quando lo esaminate e pensate di avere imparato, ogni volta ti rendi conto che non è così perché non hai digerito l'insegnamento ricevuto.

Avere la capacità di digerire è il risultato di averci meditato su. Spero che vi possa essere d'aiuto.

Fine