

La pratica della Devozione al Guru

Giusta motivazione

Dei nove yana, dei nove stadi di Pratica Buddista, Il Vajrayana è considerato il modo piu' opportuno; ci vuole meno tempo che con gli altri metodi, e in particolare con la nona pratica, (nona yana) chiamata Ati Yoga, che è la pratica della Grande Perfezione (Dzogpa Chenpo). Dzogpa significa 'completamento', Chenpo 'Grandè completamento, armonioso. C'è una parola opportuna che viene utilizzata nella tradizione cinese 'Dai Yuen Man' – completamente finito, non è rimasto nulla da completare. Tutto è completato, tutto quello che doveva succedere, è successo, non c'è nient'altro da fare. Per fare ciò bisogna avere la stessa mentalità, devi avere lo stesso atteggiamento. Se non hai l'atteggiamento opportuno, non puoi essere d'aiuto a nessuno. Quindi, avere sempre il giusto atteggiamento.

Così come, quando sono stato invitato da altre organizzazioni religiose come dalla Chiesa Cristiana o altre persone che mi chiedono di dare lezioni... come vedi quando ho dato lezioni nella chiesa cristiana, non raccontavo di come diventare Buddista, parlavo nella stessa maniera con la quale mi riferisco a voi adesso *"Prima cosa innanzitutto: sforzati al massimo per diventare una persona migliore."* Una persona migliore è colei che ha la giusta motivazione e ha in mente il benessere delle altre persone. Se non puoi fare neanche questo, e ti nascondi dietro alla cosiddetta religione o altro genere di sistema di credo, ti stai prendendo in giro. Invece di creare benefici, genererai l'opposto.

Fede e devozione sono la cosa più importante nella pratica Buddista. Fede e devozione sono la stessa cosa, ma la fede e la devozione devono essere nella visione corretta, nella giusta comprensione. Se hai fede e devozione nella visione sbagliata, nella comprensione errata, questo diventa causa di conflitto, causa di guerra, causa di sforzi inutili nella vita.

Quando prendi rifugio nel pensiero che porta al desiderio di controllo, questo genera automaticamente un conflitto. Quindi, **quando si parla di prendere rifugio nel Buddhadharma / pratica Buddista, significa prendere rifugio in quello che è veritiero per tutti.** Non solo per una persona, non solo per persone che sono alte o basse, non per maschi o femmine, non solo per gli umani, ma per tutti i 31 livelli di esistenza. I 31 stadi / livelli di esistenza, che vanno dal regno del desiderio (nel quale siamo), al regno della forma e della non forma. In questi ci sono gli umani, e ci sono anche tutti 'quegli esseri che non sono umani'. C'è il regno degli dei, il regno degli Azura (gli dei gelosi), il regno degli spiriti affamati o degli animali. In tutti i 31 livelli di esistenza, nasci in un determinato luogo a causa del tipo di motivazione, il tipo di atteggiamento che hai e il tipo di pratiche che segui. Inoltre, se praticassi la tradizione Vajrayana, lo scopo di questo è attraverso la pratica di connettersi con chi ha già raggiunto lo stato di completa illuminazione. Quindi quando segui qualcuno che non ha più nessun difetto, che non ha più impurità, che non è più influenzato da nessun tipo di emozione che proviene dai propri bisogni, dall'ottica della rabbia, dalla vendetta, da

qualsiasi tipo di ‘caratteristiche affliggenti’, tutto quello che vivrai saranno esperienze di pura compassione per tutti gli esseri.

Yeshe Dawa

Nel passato, molti eoni fa, c’era una volta una giovane principessa chiamata Yeshe Dawa (Yeshe significa saggezza, Dawa significa luna). Questa principessa aveva preso i voti con Lord Buddha nel passato. A quei tempi chi prendeva i voti e pregava, esprimeva l’aspirazione di ottenere lo stato di Buddità nel corpo di un uomo (maschio). Prima aspirazione: rinascere uomo perché c’erano meno ostacoli da quel punto di vista; la seconda era di ottenere l’illuminazione totale in quello stato. Yeshe Dawa aveva però preso il voto di rimanere sempre nel corpo di una donna. In effetti la sua pratica era così potente da poter rinascere come essere umano. Non aveva neanche bisogno di rinascere, poteva diventare istantaneamente uomo senza avere bisogno di dire “finisce questa vita, nella vita futura tornerò come uomo”. Sarebbe potuta diventare istantaneamente uomo solo se l’avesse voluto. Ma la sua compassione per gli esseri era così forte che riconosceva il fatto che in tutti gli stadi ognuno deve essere capace di praticare correttamente, che sia nel corpo di un uomo o di una donna, e che questo non aveva importanza. Aveva preso quel voto così saldamente con l’appropriata fede e devozione. Quindi, nei tempi a venire, durante i tempi di Avalokiteshvara / Chenrezig (il Grande Bodhisattva della Compassione) prese il voto di non raggiungere lo stato di Buddità fino a quando tutti gli esseri non venissero liberati dal Samsara, nel mondo dei tre regni.

Samsara significa uno stato di ripetuta scontentezza. Questa ripetuta scontentezza ha in sé ad esempio negli umani – la nascita, vecchiaia, malattia e morte. O più precisamente: ascesa, sviluppo, degenerazione e ritorno al nulla. Ce l’hai in tutte le cose. Che sia un cosiddetto impero; che sia attraverso la condizione umana di nascita, vecchiaia, malattia e morte; che sia quando osservi un edificio che sembra nuovo e che poi va in pezzi e si trasforma in briciole. Tieni presenti luoghi come l’Acropoli, l’Impero Romano, guarda le cose che crediamo grandiose in nostro possesso Anche in questo paese abbiamo tanti vecchi edifici che richiedono sostegno e manutenzione altrimenti collasserebbero e si sbriciolerebbero. Quindi tutte le cose sono in effetti così perché siamo sia l’oggetto e il luogo di quello che chiamiamo ‘Ciò Che Può Essere Distrutto’ Parliamo dei ‘tre tempi, passato, presente e futuro’ – “Jigten” è la parola che si usa in Tibetano che significa, ‘Quello che è alla base della distruzione –qualsiasi cosa in questo mondo è impermanente. Perché? Perché andrà a pezzi. Non è importante: la tua salute, la tua giovinezza, la tua abilità ... **tutto in questo mondo, ha i quattro stadi di:**

1) ascesa

2) assumere un certo tipo di utilizzo quando raggiunge il massimo potenziale di quello che può essere, poi

3) degenererà e poi

4) alla fine torna al nulla

In questo mondo, in questa Terra che conosciamo, si manifesteranno mille Buddha. Quattro Buddha si sono già manifestati sulla terra e civiltà sono andate e venute. Anche dal punto di vista della comprensione scientifica si dice che si siano manifestate 11 ere

glaciali. Quindi il fatto che più cose possano cambiare – le cose non sono sempre come credi. Le cose sono spesso chiamate ‘Den Dao’ – a ‘testa in giù’. Adesso si ha la catena dell’Himalaya, che era in effetti il fondo del mare, diventando successivamente il picco più alto odierno. Oggigiorno, è la montagna più alta. Con un po’ di agitazioni sulla Terra, un piccolo cambiamento, tutte le cose cambiano di nuovo. Quello che chiamiamo tecnologia, con un po’ di calore (perché passa attraverso il fuoco o l’acqua) si scioglie. Né Ipad, né iPhone. Tutto finito. Tutte le cose ricominciano. Gli scienziati hanno appena detto, *“Abbiamo appena scoperto come può esserci vita sulla terra”* Vedi? Cercano di usare la nostra comprensione limitata per definire da dove veniamo, chi siamo, cosa siamo. Non ce l’abbiamo nella pratica buddista. Tutte le cose sono spiegate molto chiaramente. E gli scienziati dicono, *“grazie a questo meteorite cosmico vengono trasportati elementi di azoto e quindi a causa dell’azoto, è da li che deriva la vita”* perché quello è basato sulla nostra comprensione.

Come se ascoltassi parlare qualcuno in Cinese, basandoti sulla tua comprensione *“penso che dica questo o che dica l’altro”* Non ha niente a che fare con quello che è detto in realtà. Questo è un esempio semplice. come qualcuno che non parla inglese e dice *“Magari sta dicendo sì, magari sta dicendo no.”* Effettivamente non ha niente a che vedere con la realtà.

Questa è di nuovo una visione errata.

Thugje Chenpo, the Il Bodhisattva della Grande Compassione

I Trentuno livelli di Esistenza, si sono venuti a creare a causa di questo atteggiamento. Quindi se hai lo stesso atteggiamento, ad esempio come la principessa Yeshe Dawa, è grazie a ciò che alla fine è diventata le lacrime di Chenrezig. Avalokiteshvara, Chenrezig, colui della Grande Compassione, Thugje Chenpo, the Il Bodhisattva della Grande Compassione Mahasattva. Sarebbe potuto diventare un Buddha, ma decise di rimanere nella forma di Bodhisattva per tutti gli esseri. Quando venne introdotto in Cina dapprima sotto forma maschile, dopo un certo periodo di tempo prese forma femminile. Osservando le sculture di pietra, le raffigurazioni e i dipinti della Dinastia Tang, alcuni sono in forma maschile altri in forma femminile. Perché? Perché la compassione che ha Chenrezig è come quella di una grande madre. Una madre passerebbe sempre attraverso tutti i tipi di problemi per prendersi cura dei propri figli. Quando hai qualcuno che si prende cura di te come una grande madre, dal punto di vista dei Cinesi, la interpretano di più come donna che come uomo. Ma in effetti un uomo può essere una donna. Una donna può essere un uomo.

Quindi, hai bisogno di avere la vera pratica e il vero insegnamento.

Nel caso di Avalokiteshvara, prese il voto di non raggiungere lo stato di Buddità fino a quando ci fossero esseri senzienti ancora in sofferenza. E quindi, per molti eoni lo fece. Un eone è tanto tanto tempo. Che cos’è un eone? Un eone potrebbe essere il tempo, la durata di vita della Terra, di un pianeta; potrebbe essere un eone del tempo del sistema planetario o dell’universo; ci sono inoltre, nell’insegnamento di Abhidharma (l’insegnamento della metafisica di Shakyamuni Buddha) spiega Un Primo Ordine – il Primo Ordine di un Migliaio di Mondi, Il Secondo Ordine di un Migliaio di Mondi, Il Terzo Ordine di un Migliaio di Mondi – molto molto complesso. Se esami i Trentun

Livelli di Esistenza, parla quanti anni di vita umana ci vogliono per ognuno. Ad esempio nel tempo dei Nagas, quando [Nagarjuna](#) ricevette insegnamenti, se ne andò per un giorno e quando tornò indietro erano passati cinquant'anni di vita umana. La durata di vita degli umani è una delle più brevi tra gli altri esseri. In ogni caso anche quando la confrontiamo con quella dei dinosauri è molto breve. Come ho spiegato prima, se osservi la formazione del pianeta, nel momento in cui il pianeta si formò, e se condensassi il processo della formazione della terra nell'arco di ventiquattro ore, gli esseri umani non sono comparsi fino all'ultimo secondo prima di mezzanotte. Se guardassi programmi del tipo *'Camminiamo con i dinosauri'* trattano del fatto che *'questa razza di dinosauri è apparsa e ha governato la Terra per i successivi duecento ottanta milioni di anni'*. Effettivamente un'apparizione molto recente nella storia del pianeta. E, ciò nonostante abbiamo causato più problemi di tutti a causa della mente.

Quindi questo è il motivo per il quale non abbiamo controllo, se non mettiamo in atto qualche tipo di misura di sicurezza per regolare il lavoro della mente, questa ci creerà un sacco di problemi. Come quando fai meditazione, se non sei seduto correttamente, o se tendi a pendere a sinistra o a destra questo può causare diversi problemi. Nello stesso modo succede con la mente.

Nel caso di Avalokiteshvara ha liberato negli eoni tanti tanti esseri grazie al voto che aveva fatto. Siccome gli esseri senzienti sono illimitati (illimitati significa che non hanno una fine) nonostante ne avesse liberati tanti, c'erano ancora tanti altri in sofferenza. In quel momento, si sentiva un po' sfiduciato e siccome aveva fatto voto che se non avesse mantenuto il giuramento, il suo corpo si sarebbe frantumato in mille pezzi, cosa che accadde, quindi a causa di ciò la sua testa si frantumò in mille pezzi. E poi Amitabha arrivò e disse: *'Ti aiuterò'. Mantieni la tua fede. Assicurati di tenere saldo il tuo giuramento. Io ti aiuterò'*. Ed è per questo che ha mille mani e undici teste. In cima c'è Amithaba. In seguito, colei che era Yeshe Dawa, la principessa, nel tempo a venire divenne le lacrime che scendevano dagli occhi di Avalokiteshvara. Quella lacrima sgorgò dall'occhio di Chenrezig perché quando osservò di nuovo il mondo, questa volta non lo fece pensando a come avesse agito bene ma lo vide con compassione. Dalla sua compassione, si formarono due lacrime: una la Tara Bianca, l'altra la Tara Verde, che prima di allora era Yeshe Dawa.

Ventun Omaggi a Tara

Quando voi praticate ad esempio i Ventuno Omaggi a Tara: questi ventun omaggi non sono stati scritti da un essere umano. Sono stati scritti da Vairochana. Vairochana è uno dei cinque Buddha Primordiali, ed esattamente quello nel centro. La meditazione che pratichiamo è basata sulle pratiche di Vairochana. Non sono parole ordinarie. E gli omaggi, ognuno di loro si riferisce alle ventuno apparenze di Tara che può rimuovere la paura.

Paura

La paura si manifesta quando non riconosciamo che le cose sono impermanenti e cerchiamo di prenderne il controllo. Il conseguente risultato è la paura. La paura avviene quando ci si domanda se le cose avverranno nel modo desiderato o meno. Quando smetti

di cercare questo tipo di controllo e ti lasci andare vedendo le cose come sono, impari ad adattarti al flusso delle cose – come quando l’acqua arriva sulla montagna, non passa attraverso, ma va intorno ad essa. Se l’acqua è a un livello inferiore, non aspetta a fluire verso l’alto: quando sorge il sole si assesta sul terreno oppure quando il clima si riscalda, evapora. Si inserisce nel flusso delle cose; nel corso della natura.

Lao Tzu tratto’ del Wu Wei –non attività – che è basata su questa comprensione. Notò vedendo le cose intorno: *‘c’è una certa dinamica dove le cose scorrono un una certa maniera. Non ho un nome per definirle e le chiamerò tao.’* Da dove proviene la parola Tao? Dall’insegnamento Buddista. La parola è stata presa in prestito dall’insegnamento Buddista. Quindi per questo motivo diciamo jun tao – raggiungere lo stato del tao. Il tao è la via.

Nella stessa maniera se hai la motivazione sbagliata e fai richiesta a Tara di venire da te – siccome molti di voi praticano Tara- Quindi come possiamo collegarci a entità come Tara o Guru Rinpoche? Attraverso due cose, Fede e Devozione. Quando hai fede e devozione, riconosci che Tara è la personificazione della compassione e quindi se tu avessi come scopo di ottenere potere e rafforzare il tuo ego, per poterlo usare per dominare altre persone invece di ottenere il potere che pensi, otterrai l’opposto, perché nella pratica della devozione alle deità, ci sono quattro cose che cerchi di realizzare; ciò che chiamiamo le quattro attività.

Le quattro attività della Devozione alle Deità

Prima di tutto è la pacificazione – pacificare cosa significa pacificare? Pacificare significa placare cose come fame, carestie, malattie - acquietare, rimuovere tutto ciò. Questa è la prima attività. La seconda è aumentare. Aumentare significa arricchire; arricchire la benedizione, allungare la vita, aumentare quello che c’è per essere in grado di essere di beneficio a quello che devi fare, raggiungere quello che vuoi raggiungere. Il terzo è magnetizzare. Magnetizzare significa, in poche parole, il tipo di qualità che attrae le persone a te. Quello che tu chiami carisma. La qualità che attrae il sostegno; che attrae persone con una qualità simile. La quarta è soggiogare – per soggiogare cio che resiste agli altri metodi. Questo è il motivo per il quale si ha la pratica del Guru Drago Tsal, il guru irato; hai la pratica del Mahakala, tutti i Protettori del Dharma.

È come quando tua madre ti chiede, ‘figlio, vai a fare i compiti prima di giocare e poi cominci a giocare non prestando attenzione tua madre ti lancia uno sguardo e vai ad eseguire i tuoi compiti. Anche se la sua apparenza sembra furibonda, la vera intenzione è di farti fare le cose che secondo lei ti sono d’aiuto. Perché? Nel modo che ci prendiamo cura dei nostri figli, il nostro lavoro è di allevarli con amore. Non controlliamo i bambini, il nostro compito è di allevarli con amore. Allevare con amore significa guidarli in una certa direzione. Se lasci fare ai bambini come vogliono loro, si comporteranno a seconda delle loro preferenze – anche e quello che preferiscono non è necessariamente quello di cui hanno bisogno. Se lasciassi mangiare i bambini quello che vogliono: vorrebbero cose tipo caramelle, cose che sono dolci e altre che non hanno valori nutritivi. Perché? perché è basato sul loro livello di comprensione del mondo che è minore rispetto al tuo. Noi come adulti, come persone cresciute abbiamo il compito di allevarli con amore, non di

controllarli. Non devono diventare una nostra mini versione – non devono essere dei ‘mini me’. La maggior parte delle persone vuole che i figli diventino dei “mini me”. Se a loro piace la danza, spingono i propri figli alla danza – così finiscono per odiarla. Se a loro piace il pianoforte e non hanno avuto la possibilità di imparare a suonarlo, spingono i figli a imparare il piano- al bambino non piace. È sempre meglio lasciare la possibilità di scegliere ai figli. Li devi guidare, verso cose che possono essere d’aiuto, in cose che non sono d’aiuto devi scoraggiarli di entrarne a far parte. È questo che chiamiamo allevare con amore.

E quindi, a volte quando lo spieghi non lo capiscono non ci arrivano ed è il momento che devi avere una manifestazione irata. L’energia che sta al di sotto non è d’odio, è basata sull’amore per loro – è basata sulla compassione.

Queste sono le quattro attività che fai nella pratica del Guru Yoga. In tutte queste quattro cose – invece di pacificare perché la tua motivazione è sbagliata, il tuo atteggiamento è sbagliato; pensi a te stesso – sei assorto in te stesso nel desiderio di realizzare i tuoi desideri e non pensi alla sensibilità, non riconosci le condizioni karmiche di ogni persona e cerchi di spingere i tuoi interessi: invece di pacificare, crei l’opposto. Invece di incrementare ciò che è d’aiuto, incrementi quello che non è d’aiuto. Invece di magnetizzare, attrarre energia simile, tiri fuori il peggio dalle persone. Alla fin fine attrai, ma il tipo sbagliato. Devi pacificare quello che è d’aiuto non quello che non lo è.

Se pratici e continui a seguire i tuoi impulsi, le tue voglie, invece di ricevere maggiori condizioni favorevoli, troverai davanti a te condizioni sfavorevoli. come quando le persone vivono la paura. Stessa cosa ci si chiede perché si provi paura? Provi paura perché non hai ancora capito il significato dell’impermanenza. quando t’impossessi del potere di incutere paura nella vita delle altre persone, anche tu vivrai nella paura nelle vite future. Qualsiasi cosa tu faccia, raccogli quello che hai seminato, ti ritorna indietro moltiplicato per mille. Proprio come un contadino pianta una manciata di semi sul campo, da quella manciata si manifesterà un raccolto di migliaia di grani. Tutto quello che fai non ha un ritorno uno a uno.

Quindi se ti fermi per un momento a riflettere su quello che sto dicendo adesso, non c’è niente di nuovo. Se hai l’atteggiamento sbagliato, se la tua motivazione non è di compassione, se ha a che fare con il voler prendere controllo, voler che gli altri ti patrocinino e che abbiano un’immagine grandiosa di te; quando quella è la tua motivazione, invece di attrarre le condizioni giuste attrarrai le condizioni sbagliate. Più pratici, più avrai l’opposto. Quindi invece di dire “*voglio cambiare la mia vita, voglio fare la differenza*” – non puoi cambiare perché segui i tuoi impulsi. Questo è un fenomeno molto comune nella pratica del Dharma. Ci sono persone che si focalizzano sulla pratica, ma siccome la loro focalizzazione è sul “*dimostrare alle altre persone quanto sia bravo*” – come risultato attrae l’opposto. Tara, Guru Rinpoche, Chenrezig - tutti I grandi Bodhisattva tutti I Buddha sono l’impersonificazione della compassione e della saggezza. E il tuo non è un atto di saggezza, il tuo non è un atto di compassione; il tuo è un atto di auto indulgenza. Invece di attrarre le condizioni opportune, attrai l’opposto. L’esatto opposto. Ti chiedi perché ti succeda continuamente la stessa cosa, è perché non hai ancora capito il vero significato di prendere rifugio. Il vero rifugio significa avere fede e devozione verso un guru qualificato. La fede e la devozione nel

seguire la guida che ricevi. Se lo fai, poi non ci sono più conflitti. Comunque non è qualcosa che è successo adesso. C'è dall'inizio dei tempi, specialmente in questo mondo che chiamiamo mondo/regno dei desideri.

Ti capita di avere conflitti continuamente perché continui ad ascoltare te stesso. E quando fai e non stai attento agli insegnamenti ricevuti, non saprai neanche quello che fai e quello che tocchi.

Prendersi cura delle piccole cose

Credo fermamente che: se ci si prende cura delle piccole cose, non c'è bisogno di preoccuparsi di quelle grandi. Ogni piccolo incidente che accade è a causa di quel momento di mancanza di cura, mancanza di comprensione. La mia vicina di casa, quest'inverno (Novembre/Dicembre) ha avuto un attimo di non curanza – è caduta e si è rotta il femore. Operazione... e ancora adesso fa fatica a camminare. E cosa l'ha causato? Un momento di non curanza. Quel momento, anche se durato meno di un secondo, è bastato a farlo succedere.

Ti capita di essere alla televisione e vedere una pubblicità che dice: “Vieni in Nuova Zelanda” l'unico posto sulla faccia della terra dove puoi trovare tutte queste cose meravigliose- È molto bello. E cosa succede subito dopo... Un terremoto. Ci vuole solo un momento per il terremoto. Quindi quello che vi dico, è : tutte le cose in questo mondo hanno una base di distruzione. Questo significa che hanno la qualità di distruzione. E siamo nati in questo momento a causa delle nostre condizioni karmiche – causa ed effetto. E nascere come umani non è una cosa facile da trovare. La vita umana è molto difficile da incontrare. Fede, senza fede e devozione nella guida del maestro, anche se impari i cosiddetti metodi e tecniche non funzionerà.

Nella bibbia si dice *“se hai veramente la fede di un seme di un seme di senape, puoi chiedere alla montagna di muoversi, e verrà verso di te”*. Se avessi la fede di Un seme di senape quanto è piccolo? Molto piccolo. Se avessi almeno la fede grande come un seme di senape, è abbastanza per muovere le montagne. Se avesse la fede ferma come quella di Yeshe Dawa – è così che è diventata Tara. Se avessi fede come Chenrezig, che poteva vedere e sentire, tanti esseri potranno essere liberati. Ma adesso la tua fede è nel tuo desiderio. Questo è quello che chiamiamo auto indulgenza. Nella tua visione sbagliata, in quello cui sei abituato.

Se non prendi a cuore la tua promessa, se non prendi seriamente la tua pratica, se non mantieni il tuo giuramento, i tuoi voti seriamente, se non fai quello che dovresti.... Se prendessi almeno il tuo voto base di rifugio seriamente: che prendi rifugio nel Buddha, Dharma, Sangha, in quello di Buddha; essere illuminato, che devi considerare come il dottore che ha la comprensione completa; il Dharma, l'insegnamento che è la medicina; il Sangha coloro che sono i Bodhisattva che ti sostengono... invece che prendere rifugio nei tuoi impulsi, nel tuo pensiero, nelle tue emozioni; invece di attrarre le condizioni giuste, attrai... più pratici, più attrarrai dell'opposto.

Ti chiedi perché vivi più difficoltà mentre pratici, è perché non hai ancora capito cos'è la compassione. Non hai ancora capito cos'è l'impersonificazione dei Buddha e dei Bodhisattva. Qualsiasi cosa tu attragga corrisponde a quello che hai in mente. Se la tua mente ha la visione sbagliata, non è possibile attrarre le condizioni giuste.

Fai quello che puoi in concomitanza con quello che hai. Avendo l'insegnamento del Dharma, perché ti comporti come le persone ordinarie? Se non puoi neanche essere una persona migliore delle altre, come puoi essere aiutato? Se non puoi neanche ottenere quello che ti sei prefisso, come puoi essere d'aiuto per gli altri. Se non sei consapevole di quello che fai, costantemente concentrato... come fai a non essere consapevole? Quando ti concentri solo su quello che desideri, non puoi essere consapevole di nient'altro. LA consapevolezza è il risultato dell'apertura della mente. L'opposto è l'auto assorbimento, l'opposto è l'auto indulgenza. Apri la mente.

Io sono molto felice quando vengo invitato a dare lezione nella chiesa cristiana, anche loro sono molto felici che io sia lì. Il motivo è Il prete mi ha detto "Mi dimentico sempre le cose, ho sentito che i Buddisti praticano la consapevolezza" – per questo mi hanno invitato. Andai e parlai. E che esempi ho usato? Ho usato degli esempi con i quali erano famigliari. Non è il mio lavoro convertirli al buddismo. Il mio compito è di aiutarli a essere delle persone migliori. Qualunque credo abbia, rispettalò. Non devi prenderne rifugio, ma devi rispettarlo, devi capire la loro sensibilità. La chiave è aiutare le persone, non creare conflitti. Se hai ricevuto degli insegnamenti sul Dharma, devi seguirli. Se hai la ricetta del medico, devi agire secondo prescrizione.

Invece di scusarsi costantemente dei propri errori, smettila di farli, comincia ad agire nel modo in cui sei stato istruito. Sarà una lotta perché dovrai lottare contro i tuoi soliti impulsi, il tuo modo abituale di vedere le cose. Sarà una lotta ma non devi arrenderti. Ricordati la promessa che hai fatto; sarà quello che ti manterrà nella direzione giusta. Visione e comprensione corretta. Non parliamo di visione positiva, il positivo non è realistico. Non ha a che vedere con il positivo e il negativo. L'importante è avere la giusta e corretta comprensione.

Fine