

ABITUDINI E OPINIONI – PRIMA PARTE

Un buon esempio, una storia sulle abitudini – I piccioni al monastero

Come qualcuno di voi sa, sono appena tornato dall'India. Uno dei lavori che stavo facendo era il prendermi cura di questo problema che abbiamo con i piccioni che sporcavano nel tempio.

A causa delle dimensioni del Tempio, e poichè è così bello e confortevole, i piccioni si erano trasferiti all'interno e avevano deciso che quella sarebbe stata la loro nuova casa; ma naturalmente non si limitavano solo ad entrare, lasciavano cose un po' ovunque, il che diventa una difficoltà.

Così, con il permesso di Sua Santità, ho iniziato un programma; abbiamo introdotto una specie di sistema sonoro ad ultra suoni che rilascia suoni che non sono udibili alle orecchie umane, ma dissuade i piccioni, perchè a loro suona un po' come l'antifurto delle auto. Quindi agli uccelli non piace così tanto e non ci rimangono. Per cui da quando l'abbiamo introdotto è andata abbastanza bene, ha ridotto il problema di circa il 70%.

Un'altra parte del programma era mettere qualche tipo di finestra a rete in modo che gli uccelli non potessero volare dentro. E poi mettere anche alcune tende speciali, fatte come una mala in legno, con delle perline di legno. E queste mala in legno hanno richiesto un bel po' di tempo per essere prodotte; erano state fatte appositamente; avevano delle belle dimensioni. Per cui pensavamo che una volta messe su queste, il problema sarebbe stato risolto; una volta portati fuori, non sarebbero più tornati dentro.

Ma sembra che i piccioni, anche se hanno certe abitudini di volare in mezzo quando trovano dello spazio, in realtà sono molto furbi. Così quando hanno visto queste tende, quello che han fatto è stato: volare fin davanti alle tende, posarsi a terra e poi attraversarle comminando. Per cui li guardavamo mentre loro passeggiavano dentro e fuori. Quindi, in realtà sono molto più flessibili di quanto pensiate.

Nonostante ci fossero ventiquattro casse audio nell'area dell'altare per salvaguardare le statue e cose del genere, sono riusciti a covare le uova. Hanno trovato lo spazio per covare le uova e far nascere dei piccoli piccioni. Per cui sono molto adattabili. Non sono azzoppati dalle abitudini, o ripetendo proprio la stessa cosa come prima.

Sono arrivati lì davanti e han detto: *“Oh! Queste persone camminano. Anch'io posso camminare. Sì, metto solo tutte e due le mie ali dietro e basta che cammino.”* Così li vedevamo passeggiare dentro e fuori.

Ho anche comprato alcuni laser pensando che potessero aiutarci a dissuaderli. Non ha funzionato! Loro chiudevano semplicemente i loro occhi e guardavano da qualche altra parte! Fondamentalmente il nostro e il loro pensiero non coincidevano proprio. Dicevano: *“Bene, fai quello che devi fare. Io me ne sto qui! Si sta bene.”*

Abbiamo bisogno di esaminare le nostre abitudini – su cosa sono basate?

Allora, qui c'è un buon esempio, una storia sulle abitudini. Spesso le persone dicono che gli umani sono 'creature di abitudine', ma avete bisogno di esaminare spesso queste abitudini: che tipo di abitudine è? E' un'abitudine basata sull'opinione? E' un'abitudine basata su qualche tipo di comprensione? O un'abitudine basata su una credenza personale?

Più opinioni avete, più sofferenza esperirete

Un po' di tempo fa stavo dando un insegnamento improvvisato all'aeroporto. Alcuni studenti erano venuti a salutarmi e gli dissi che più opinioni avevano, più sofferenza avrebbero esperito. Perché è così?

Quando esaminate la vostra vita, quasi ogni giorno, le vostre attività sono basate sulle opinioni: *“Oh! Penso che questo sia bello. Questo non è così bello. Oh, questo è terribile! Questo è tremendo! Quest'odore è terribile!”*

Ma nessuna di queste opinioni è basata in qualche misura sull'indagine. Sono basate sul: *“Non mi piace, è così brutto. Non si adatta ai miei piani, allora è pessimo.”* Tutte le volte passiamo attraverso queste opinioni.

Dato che queste opinioni spesso non sono contestate, il momento in cui lo sono generalmente è troppo tardi. Non essere contestate significa: proprio come quando vi bevete qualche bicchiere al pub, bevete qualche drink con diverse persone e ve ne uscite fuori con qualcosa come: *“Oh! Penso che questa squadra di calcio stia andando alla grande! Penso che sanno proprio come giocare! Penso che non sanno proprio come giocare.”*

Il punto è: nessuna di queste persone è qualificata, non sono dei calciatori, non sono in realtà a giocare sul campo. Nessuna di queste persone fa in realtà quello che dichiarano che le altre persone non sanno fare! Ciononostante, allo stesso tempo, si sentono abbastanza aperti, a loro agio, nel parlare delle mancanze, dei difetti delle altre persone. Alcune persone lo chiamano spettegolare, altri la chiamano opinione; ma tutte queste sono il risultato della mancanza di un'indagine approfondita. Assumendo: *“Bene, non ha funzionato, allora semplicemente non funziona.”* Ma perché non ha funzionato? Qual è il motivo per cui non ha funzionato? Avete indagato?

Uno degli effetti dell'opinione è l'emozione

Poi a causa dell'opinione, uno degli effetti dell'opinione è l'emozione. L'opinione è accompagnata sempre dall'emozione. L'emozione nasce perché abbiamo opinioni su qualcosa, che sia accettabile o non accettabile. Non prendendo in considerazione qual'è il motivo per cui è accaduta una cosa del genere. Ma se avete indagato a fondo, l'emozione non vi giocherà una parte. Se le persone vi dicono che avete due nasi sulla vostra testa, può darsi che avete due nasi sulla vostra testa, può darsi di no. Se controllate, e vi guardate allo specchio, allora potete vedere che in realtà il vostro naso è proprio lì nel mezzo, non ci sono altri due nasi sopra la vostra testa. Allora cosa c'è di cui arrabbiarsi? Ma no, voi vi arrabbiate. E più ci pensate, più vi arrabbiate.

Perchè più ci pensate, più diventate arrabbiati? Più pensate, più opinioni sorgono, opinioni che sono state inventate dal nulla. Più ci pensate, più vivide diventano. E questo crea problemi.

L'obiettivo molto importante nell'insegnamento buddista è diventare fisicamente e mentalmente flessibili

L'obiettivo molto importante nell'insegnamento buddista è diventare fisicamente e mentalmente flessibili. La flessibilità mentale vi permette di guardare alle cose nel modo in cui dovrebbero essere viste, e non lasciare semplicemente che le cose manomettano la vostra mente. Nessuna opinione fuorviante, che crea delle percezioni o aspettative irreali. Tutte le cose riguardano il verificare, esaminare a fondo. Quando esaminate attentamente non c'è nulla di emotivo a riguardo. Non ha nulla a che fare con il nascondere, l'immagine o l'ego.

Ho alcuni studenti, in realtà tutti voi, avete abitudini di ogni tipo che trovo interessante, al punto tale che trovo più interessante guardare voi che guardare la TV. Perchè voi credete veramente che quelle cose che vi portate dietro vi faranno uscire fuori dai guai e dai pasticci.

Alcuni di voi pensano di saperne molto sul cibo, ne fate una cosa grossa, ne parlate tantissimo, e in numerose occasioni quando mangio con voi è molto interessante... non sapete nemmeno quello che state mangiando.

Ma più ne parlate senza aver indagato, più pensate: "*può darsi che sia così*", ma in realtà non lo sapete. Proprio come vi vantate con le persone di essere un bravissimo nuotatore, pensate: "Oh, penso che posso nuotare attraverso il canale." Dopo averne parlato per un po' di tempo, cominciate a credere veramente di poterlo fare. Dite: "Io sono molto bravo con l'acqua! Mi faccio una doccia ogni giorno!" Oppure potete anche dire: "Oh, vado in piscina e nuoto." Nuotare in piscina e nuotare nel Mare del Nord sono due cose completamente diverse.

E non avendo indagato, e proseguendo, potete anche finire per convincere i vostri amici a supportarvi. Loro possono anche farvi da sponsor, ma poi chi ne paga il prezzo? **Alla fine colui che ha opinioni è colui che ne paga il prezzo.**

Nessuna opinione fa sorgere la felicità

Nessuna opinione fa sorgere la felicità, una felicità durevole. Potreste avere una felicità transitoria, e dire: "*Oh! Ho ragione! Hai così torto!*" e ridere alle spese di qualcuno, ma in genere si ritorcerà contro; si ritorcerà sempre contro.

Non entrate in un ristorante per mangiare senza denaro e aspettandovi di poter uscire fuori senza che le persone vi inseguano, o facendovi lavare i piatti o facendovi arrestare e sicuramente non vorranno dirvi: "*Grazie mille per essere venuto! Per favore torna di nuovo a mangiare e non pagare!*" Nessuno ha mai fatto così.

Allora quando pensate che la vostra felicità sia basata sul far andare le cose a modo vostro e non ha nessuna relazione con quello che sta veramente accadendo, questo veramente non vi è d'aiuto.

Tutte le cose vanno avanti in un certo modo. E l'oggetto di questo è promuovere efficienza, promuovere efficacia, ridurre guai non necessari.

Cos'è l'insegnamento del Dharma

Quindi, che cos'è l'insegnamento del Dharma? Cosa ha insegnato il Buddha? Il Buddha non ha detto: *“Questa è religione!”* Non ha detto: *“Basta che credete in me e tutto quanto andrà benissimo!”* Non ha detto: *“Credete in me e andrete in qualche tipo di posto meraviglioso, in qualche tipo di palazzo, qualche tipo di paradiso.”* Non ha mai detto nulla del genere.

Ha solo detto: *“Questa è la verità che ho realizzato. Esaminatela. Vi incoraggio ad esaminare questa verità nel modo con cui l'ho esaminata io. Allora anche voi scoprirete che questo è ciò che sta realmente accadendo.”*

Per cui, ciò che Buddha stava insegnando in tutti quegli anni trascorsi, era la comprensione della realtà, non credenze. Le credenze sono state inventate per le mode, per i trend; non è come una moda che è in per quest'anno ed è fuori moda alla fine della stagione. E' sempre stato in, non è mai stato fuori.

Questa mattina ho visto un po' di notizie su un signore indiano in India che poteva mangiare dei peperoncini piccantissimi. Mangiava i peperoncini più piccanti, due alla volta e poi se li strofinava sugli occhi; ma è davvero la stessa cosa per tutti? Persino una piuma strofinata sugli occhi non è piacevole, figuriamoci con i peperoncini; ma solo perchè potete farlo, significa che la sua vita non ha sofferenza? Alcune persone hanno una certa resistenza verso alcune cose. Queste cose sono così incredibili?

Dall'insegnamento di Buddha la tolleranza verso il voler fare cose che sono virtuose, avendo tolleranza, resistenza nel fare cose che sono d'aiuto, questo non è qualcosa di cui bisognerebbe emozionarsi o di cui essere felici. Quel tipo di tolleranza non aiuta.

Abbiamo bisogno di capire, questa abilità che avete, cosa riguarda? Vi è d'aiuto?

Al tempo di Buddha c'era un monaco, un Bhikshu, che studiò con Buddha per molti anni, ma era un po' tonto, e il suo modo di apprendere era molto lento. Così a quel tempo, Buddha organizzò con altri 500 Bhikshus (monaci con la piena ordinazione, un Gelong) che avevano già ottenuto la fruizione dell'Arhat, e organizzò in modo che questi 500 Gelong lo aiutassero, dandogli quotidianamente qualche tipo di istruzione. Questo proseguì per 3 anni; alla fine dei 3 anni continuava a non ricordarsi una singola riga di qualunque verso, un giorno la vedeva e nel giro di un'ora se la scordava.

Così con grande compassione per lui, Buddha convocò questo monaco affinché lo stesso Buddha potesse insegnargli. Il primo insegnamento che Buddha gli diede è proteggere la vostra parola e reggere il vostro pensiero. Proteggere la vostra parola, sorvegliare la vostra parola; che cosa significa? Significa non parlare casualmente.

Reggere il vostro pensiero significa non lasciare che il vostro pensiero entri in fabbricazione di idee, in opinioni. Poi disse anche: “non lasciate che il vostro corpo trasgredisca ciò che è giusto, ciò che è virtuoso”. Giusto significa che ha il suo posto giusto. Virtuoso significa qualcosa che è d'aiuto, qualcosa che non causerà del male agli altri e non causerà del male a voi. Questo è tutto ciò che Buddha disse: “Sorvegliate la vostra parola, e reggete il vostro pensiero; non permettere al vostro corpo di trasgredire ciò che non è giusto. Se condurrete voi stessi in questo modo, arriverà un tempo in cui sarete in grado di conseguire la liberazione.”

Le abitudini portano sofferenza, in particolare le abitudini che sono superate. Ecco perché non parliamo del formare buone abitudini, parliamo dell'essere consapevoli.

Nella meditazione parliamo della consapevolezza. Consapevoli significa che siete consapevoli di quello che state facendo quando lo state facendo. Non dite: *“A quest'ora guido sempre a questa velocità.”* Ma cosa accade se le altre macchine arrivano da un'altra direzione, a diverse velocità?

Dovete stare attenti alle situazioni che cambiano. Questa è una delle cose su cui potete sempre contare, che tutte le cose che esperite, di cui fate esperienza, sono transitorie e impermanenti. Nessuna di loro è costante.

Andate in un ristorante pensando: *“Oh, lì mangio sempre molto bene”* poi il giorno in cui volete mangiare veramente bene, scoprite che in realtà non è così buono. Può darsi che il cuoco sia cambiato, può darsi che il cuoco non abbia cucinato così bene quel giorno. Niente rimane uguale.

Quando ero in India, ero andato a comprare qualcosa da qualcuno che in realtà conosco. Mi ha mostrato dei modelli e gli dissi: *“questo è troppo lungo, puoi farlo più corto?”* Così mi disse: *“penso che tu abbia ragione, abbiamo bisogno di farlo più corto. Lo farò fare appositamente per te”*. Tre giorni dopo l'ho ricevuto e quando l'ho portato indietro in Inghilterra, l'ho guardato ed era di una taglia completamente diversa. Ma se guardate i suoi lavori precedenti, generalmente sono abbastanza buoni, ma perché è così? Perché molte volte non è costante. Proprio come quanto siete costanti voi? C'è qualcuno qui che crede anche di essere costante?

Penso che siete molto costanti la maggior parte delle volte. Il problema è che questa costanza ha a che fare con l'aggrapparsi ad alcune abitudini che non vi sono veramente d'aiuto. *“Io faccio sempre le cose in questo modo!”* Ma quel giorno, le cose sono cambiate.

“Attraverserò la strada senza guardare a destra o a sinistra.” Potete anche farcela un po' di volte, ma se c'è traffico alla fine per voi potrebbe diventare un problema. **Le cose cambiano.**

Quando andai in un certo paese come Singapore, quel posto cambiò così velocemente che letteralmente ogni pochi mesi, ci tornavate e lo stesso ristorante poteva essere sparito o sostituito da qualcos'altro. Persino lo stesso centro commerciale fu ricostruito in larga scala. Questo è ciò che fanno

Quindi l'indagine è molto importante in ogni aspetto della vostra vita:

- **L'indagine vi permette di sviluppare una certa comprensione. E**
- **La meditazione vi permette di tenervi su quella comprensione.**

Per cui quando il Buddha parlò ai monaci disse:

“Guidate i vostri pensieri. Guidate le vostre parole.

Non lasciate che il vostro corpo agisca in qualunque modo possa causare sofferenza a voi o agli altri.

Se farete così, ci sarà un tempo in cui arriverete al conseguimento della liberazione.”

Liberazione da cosa? Da causa ed effetto della sofferenza. Questa è ciò che noi chiamiamo 'sofferenza' nell'insegnamento Buddista - che in tutte le cose, proprio perché accade qualcosa adesso, qualcosa accadrà dopo. Qualunque cosa accada adesso e perché è accaduto qualcosa prima. Per cui fermandovi prima dal far accadere qualche cosa, questa cosa non potrebbe mai accadere adesso.

Anche se dite: *“voglio fare la cosa giusta, voglio guadagnare tanto denaro, voglio avere successo. Voglio questo e questo e questo.”* Ma: **In questo mondo non c'è un singolo granello di felicità che possa arrivare senza la causa che crea sofferenza per qualcun altro.**

Io non ho mai seguito il calcio. Le volte in cui sono stato a vedere una partita di calcio, è stato perché è successo che fossi lì, non c'era molta scelta. Più recentemente, l'anno scorso, sono stato una volta in Sud Corea, quando la Sud Corea giocava per la Coppa del Mondo. Il mio studente insisteva che dovevo vederla. E' venuto alle 3:30 del mattino e si assicurò che mi alzassi, e che la guardassimo insieme. Voleva che io condividessi con lui il modo coreano per celebrare la vittoria. Ma non vinsero. Voleva che andassi con lui a vedere come festeggiassero. Be, non lo fecero. Entrambe le squadre entrarono, entrambe le squadre pensavano di vincere. Entrambe erano vestite per la parte. Alla fine della partita una squadra piangeva, l'altra squadra esultava. Una squadra era molto felice ma è al costo dell'infelicità di qualcun altro - questo è il motivo per cui non guardo mai partite così. **Non c'è fine. Vinci oggi, perdi domani, nulla comunque cambia. Al massimo è una distrazione un modo per distrarvi dal vedere il mondo per quello che è.**

Continuando la storia...

Qui, questo monaco andò dal Buddha. Non poteva ricordarsi una singola riga, anche se ci provava. 500 monaci provarono ad aiutarlo - senza progressi. Così il Buddha disse:

“Non c'è bisogno di imparare nessuna riga adesso, la prima cosa da imparare è proteggere i tuoi pensieri, proteggere le tue parole, proteggere le azioni del tuo corpo che causeranno del male, che genereranno trasgressioni. Se puoi fare questo, arriverà il tempo per la vera liberazione.”

Sentendosi molto grato per questo consiglio, questo insegnamento del Buddha, questo monaco, questo Bhikshu, pianse dalla gioia. A quel punto ebbe istantaneamente l'illuminazione, la sua mente divenne istantaneamente aperta e chiara. Da quel punto in avanti poteva recitare fluentemente ogni cosa. Prima di quel momento era bloccato nell'abitudine.

È come se volete imparare, ma non indagate cosa viene coinvolto. Volete conoscere un linguaggio, ma non conoscete la sua grammatica, la pronuncia, e il modo in cui viene scritto. Volete andare in un certo posto e non seguite la mappa.

Di volta in volta manomettete qualche cosa di cui non avete nessuna esperienza e lo trasformate in un progetto personale, senza rendervi conto che non funziona.

Quindi, questo monaco, non è furbo, è tonto. E così quando il Buddha fu in grado di spiegarli i principi fondamentali più basilari per essere un praticante del Dharma, consapevoli del vostro corpo, delle vostre parole e della mente, non causate nessuna

trasgressione attraverso i vostri tre cancelli. Solo con questo, la sua mente fu libera e in grado di vedere, di comprendere causa ed effetto di tutte le cose.

Fine