

I PRINCIPI DELLA CONSAPEVOLEZZA

Che cos'è il Buddha Dharma?

Capire il Buddha Dharma significa capire il metodo che usi. Il corpo che hai è temporaneo (in prestito), è un po' come una camera d'albergo. Non è mai stata destinata a essere permanente. Quando vai in albergo, non stai lì a pensare a come arredare e decorare la camera durante il tuo soggiorno, stai lì solo per un breve periodo di tempo e poi te ne vai. Il corpo umano è un po' la stessa cosa, così come questo tavolo è temporaneo, tutte le cose che hai per un certo periodo alla fine si frantumeranno, andranno a pezzi. L'aria stessa causa il deterioramento; anche del cibo che è fresco e croccante, dopo un po' diventa molle. Anche i biscotti, quando ne apri un pacchetto, se è caldo e umido, diventano molli molto velocemente.

Quindi la vita è più o meno così. Ci svegliamo al mattino, facciamo colazione e tutte le altre cose che fanno anche tutte le altre persone: usare il bagno, lavarsi e andare a lavorare. Quando chiesero a un praticante del Dharma : *"tu cosa fai?"* lui disse: *"quando sono stanco mi riposo, quando ho fame mangio"*. Lei rispose *"anch'io faccio lo stesso"* e lui disse *"non proprio, quando dormo, dormo, quando mangio mangio, quando dormo non ho incubi, quando mangio non ho indigestioni. Quando ne ho abbastanza, mi fermo; non lo uso come mezzo d'intrattenimento, come modo per distrarmi dal mondo. Mentre mi occupo di questo, mi rendo conto di quello che succede nel mondo, non sono assorto in me stesso"*. Mentre lo fai, lo apprezzi, ne sei grato, e nello stesso tempo sei ancora consapevole di quello che ti succede intorno.

Come ieri, sono venuti dei Greci a parlarmi, mi hanno visto e volevano venirmi a parlare, li ascoltavo ma nel frattempo ero consapevole di chi stava mangiando, di chi non stava mangiando, di che cosa hanno bisogno gli altri. Mi dissero *"wow, sei come un padre"* mi dissero che avevano due figli e io risposi *"io ne ho molti di più"* Mando da mangiare su, nella sala computer, mi assicuro che chi arriva tardi abbia da mangiare, o se non sono ancora arrivati mi assicuro che rimanga loro qualcosa da mangiare. La mente. Nel frattempo stavo attento a quello che mi stavano dicendo, ascoltavo ogni parola che dicevano e rispondevo quando opportuno; li fermavo quando pensavo che quello che stavano dicendo fosse incorretto. E' tutto quello che ho fatto, molto semplice mi ha letto dei versi di poesia e li ho ascoltati. Questo è quello che vuole fare, bene, semplice, per ora vuole esprimere se stesso questo significa che non è pronto per imparare; va bene, un sorriso è abbastanza. Nello stesso tempo non sono concentrato solo su di lui tanto da perdere di vista tutto il resto. Mi rendo conto del mio tempo e mi rendo conto di quello che deve succedere questo pomeriggio, so cosa c'è da fare, so, dove sono tutti. **E' così che dovrebbe essere la meditazione: consapevoli di tutto, non essere disturbati da niente.**

In questo mondo quando arriva il momento di andarsene, che tu muoia o qualsiasi cosa tu faccia, sei molto a tuo agio, *"o scusa, devo andarmene in due minuti, il mio tempo è"*

scaduto” e te ne vai. E’ così che muoiono molti grandi maestri, sanno esattamente fino all’ultimo momento prima di morire, perché sanno quanta energia hanno nel corpo. Lo sanno molto prima che succeda, spesso danno via le loro cose fino all’ultimo momento, quando danno via l’ultimo pezzo dicono *“bene, è arrivato il momento di andarsene”* prendono posto, e se ne vanno.

Stabilità della mente tramite la disciplina

Una delle cose importanti di cui hai bisogno è la stabilità della mente che si raggiunge con la disciplina. Disciplina significa: fai solo quello per cui hai ricevuto istruzioni, non copiare cose di cui non hai comprensione. Qualcuno disse *“ti stavo solo copiando”* Ma non hai avuto istruzione di fare questo, questo è il motivo per il cui ti metti nei guai.

La comprensione è disciplina

Copiare senza capire è molto stupido e pericoloso non copiare *mai*, comincia capendo. La comprensione è disciplina, che da sostegno alla stabilità dell’azione, è ciò che da luogo alla lunga alla saggezza.

Lo scopo del Dharma

Lo scopo del Dharma, l’insegnamento Buddista ti da modo di vivere una vita libera da sofferenze e ostacoli inutili. Gli ostacoli sono il risultato di una mente concettuale; gli ostacoli derivano dal tuo karma precedente che matura nel presente. Quando pratici il Dharma, gli ostacoli sono lì, ma non prendendoli personalmente, irritandosi o arrabbiandosi, puoi trascenderli e non prenderli seriamente.

Il Dharma è disciplina

Il Dharma è per se stesso una disciplina. L’insegnamento stesso dice: *“Forniscici delle linee guida”*. Queste linee guide non devono essere interpretate liberamente. Quando ti viene detto non uccidere, non significare non uccidere essere niente più grande di questo, ma più piccolo puoi uccidere. No. *“questo è grosso, è un elefante, quindi non lo uccido”*. Quanta gente ammazza elefanti? Non ha a che fare con la taglia, non ha a che fare con grande e piccolo. Non uccidere significa non uccidere, neanche gli insetti.

“Non far male alle persone” significa non far male. Non dice *“non far del male a chiunque superi quest’altezza; se sono più alti di un tot puoi far del male. Se la loro capigliatura non è a posto, fagli del male; se sono sporchi, sudati, puoi fargli del male, se hanno un buon profumo ok.”* No, non sono da interpretare liberamente. E’ molto chiaro: non far del male a nessun essere vivente. Non raccontare bugie significa non mentire. Non dire, *“okay, se vuoi un aumento di stipendio, puoi raccontare bugie, se vuoi ottenere un lavoro, avere una promozione, menti.”* No, non dirne. Se dici delle bugie a qualcuno cosa ti succederà? Qualcuno mentirà a te. Se fai del male e qualcuno, qualcuno farà del male a te.

La storia dei monaci intrappolati in una grotta

C'erano una volta, alcuni monaci che stavano andando da Lord Buddha a porgere rispetto. Arrivarono in un villaggio non c'erano posti per rimanere, ma i paesani dissero: "c'è una grotta vicino al villaggio dove rimangono tanti viaggiatori; è molto bello, asciutto e confortevole. Non abbiamo camere, ci dispiace ma potete rimanere lì". Così i monaci andarono nella grotta e riposarono lì. Al mattino si meravigliarono che la grotta era bloccata fino in alto da una roccia, che non potevano uscire, e chi era fuori non poteva entrare. Questo durò sette giorni. Il settimo giorno – (in quei sette giorni non avevano né cibo né acqua) - successe qualcosa di miracoloso: la roccia che bloccava la grotta sparì.

Così continuarono il loro viaggio e quando arrivarono al Sangha dov'era Lord Buddha gli raccontarono la storia. Poi Lord Buddha spiegò a loro. Essendo un Buddha è consapevole del passato, del presente e del futuro, così spiegò loro cos'era successo: in una vita passata questi monaci si erano trovati assieme da bambini. Una volta stavano giocando con una cavalletta e pensarono che sarebbe stato divertente mettere la cavalletta in un buco e coprirlo con una pietra. Poi si distrassero e se ne dimenticarono, solo sette giorni dopo se ne ricordarono "cosa sarà successo alla cavalletta?" tornarono indietro e rimossero la pietra. Per sette giorni la cavalletta non aveva né acqua né cibo – questo è quello che vi è successo, è semplice.

Non dire "non capisco perché mi succedano queste cose." Magari non ti ricordi, ma il tuo imprint karmico sì. Che te ne ricordi o meno non fa differenza, l'imprint karmico si ricorda. Ti succede a causa di quello che hai fatto agli altri in passato. Come qualcuno di voi dice: "oh mi sto gonfiando, perché?" Qualcosa che hai fatto agli altri, per questo ti succede oggi. Questo è niente. Con la pratica del Dharma, il modo in cui si manifesta è più lieve, ma deve comunque manifestarsi, deve succedere. Può essere più lieve, più leggero grazie all'ammontare di merito che generi, ma deve essere pagato in qualche modo.

Il Dharma ci permette di vivere in libertà, essere liberi dentro e non essere disturbati da niente. Il mondo può provare a disturbarti, ma tu dici: "non sono disturbato". In effetti non è che dici, "non sono disturbato" così come Lord Buddha prima di raggiungere l'illuminazione quando Mara, il Signore dell'illusione cercò di distrarlo. Prima andò da lui con tante ragazze belle e giovani per distrarlo, e colui che stava per diventare Buddha in quel momento si rese conto che erano solo illusioni; infatti erano l'apparenza della rabbia, della gelosia, dell'attaccamento e del desiderio, dell'odio. Tutto quello che vedeva erano brutte persone che cercavano di sembrare belle.

Quindi quando sei nel tuo stato naturale, ti senti a tuo agio e anche gli altri. Questa è la pratica principale del Buddha Dharma. Ti permette di liberarti da cose che non ti sono d'aiuto, che non sono necessarie. Quando parliamo del Buddha Dharma, parliamo del cuore di Buddha, dell'essenza di Buddha. Quindi nell'insegnamento diciamo così:

Tutto quello che vedi è apparenza e non è reale, sono tutti fenomeni temporanei, cambiano tutti. Un momento stai bene, il momento dopo non così tanto. Queste cose succedono. Sono tutte illusioni.

Quindi, non attaccarti a queste cose come se non cambiassero mai. Quando sei giovane, sii felice di essere giovane, quando invecchi, invecchia con dignità.

Dobbiamo imparare a convivere con queste cose. Se hai un braccio, ne hai uno. Se non hai braccia, non ne hai. Qualsiasi cosa tu abbia, convivici; non bramare cose che non hai; non bramare, non desiderare, se non hai desiderio, non hai attaccamento. Ama tutti gli esseri, trattali nello stesso modo, così poi la tua mente diventa uniforme. Il motivo per il quale la nostra mente è disturbata è a causa di due parole: fen bie che significa separare in due categorie. Mi piace, non mi piace; carino, brutto; piacevole, non piacevole; di buon gusto, non di buon gusto; io, tu.

Una volta che hai il fen bie, arriva ogni tipo di sofferenza. Quando non hai fen bie e vedi tutti gli esseri uguali, vedi il loro disagio importante come il tuo disagio, *“se per te questo è importante, te lo do, se lo vuoi prendilo.”*

E: è okay accettare la perdita, è parte dell'allenamento del Dharma Buddista accettare la perdita. Io ho sempre accettato, *“okay, questa è una perdita”* fatto, finito. Accettala, finisci, vai Avanti. Invece di provare *“ahh se solo questo...”* non ci sono né se né ma, né solo... vai avanti Come lo fai? Buddha Dharma, nel Buddha Dharma tutto è uniforme.

Cos'è la stabilità della mente

Quindi abbiamo parlato: Cos'è la stabilità della mente. La vera stabilità della mente è: mentre puoi vedere cos'è giusto e cos'è sbagliato, la tua mente non è disturbata, questo è quello che chiami vero *shyiné [zhi gnas]*, stabilità della mente, il Buddha Dharma è così. Le cose vanno su e giù, la mente non è disturbata da ciò. Consapevole degli effetti che ti fa, ma non disturbato. Questo è chiamato la stabilità della mente chan ding. Se non c'è il chan ding non c'è la possibilità e per avere il chan ding, con cosa comincia? Con la generosità. Il chan ding non è il primo passo, perché senza il sostegno della generosità è difficile stabilizzare la mente. La pratica della generosità crea le condizioni di modo che in futuro anche gli altri siano generosi con te, ti sarà più facile affrontare le difficoltà, al punto che la tua mente non avrà più bisogno di sostegno e potrà stabilizzarsi, ci vuole tempo, ma è così che funziona.

Cos'è la consapevolezza?

In tutte le cose, le cose sono uniformi. Non ci sono cose come “se” o “ma” o “uno” o “due”, tutte le cose conducono a un'unica corrente. Guarda tutti gli esseri con la stessa compassione, non solo quelli che conosci, solo quelli che hanno occhi, naso e bocca che puoi vedere, no anche gli insetti. Quindi, stai attento dove calpesti, sii consapevole del modo in cui lo fai. Questa consapevolezza permette di rendersi conto dei cambiamenti intorno a te, questo è quello che sviluppi. Quando questa consapevolezza entra a far parte delle tue attività quotidiane, che tu ti stia lavando i denti o stia bevendo un bicchiere d'acqua fresca.

Una delle prime volte che mi sono reso conto di cosa fosse la consapevolezza era quando stavo bevendo un bicchiere d'acqua. Prima era come dare da bere a un cammello; se hai fame mangia, acqua, fatto – pronto per andare. Poi ho cominciato a rallentare, prendendo

consapevolezza dell'acqua che scendeva. Rendersi conto dell'acqua che di come entra l'acqua in bocca, scende in gola, anche come entra nello stomaco – questo è l'inizio della consapevolezza. Mettere il cibo in bocca, masticarlo, rendersi conto della consistenza – questo è consapevolezza. Rendersi conto quando qualcosa è caldo, consapevole di qualcosa di freddo quando è freddo- questa è consapevolezza. Rendersi conto che quando sei andato in bagno devi lavarti prima le mani di strofinarti gli occhi per non prendere batteri, questa è consapevolezza.

C'è bisogno della consapevolezza in tutto quello che fai, e questo non deriva dalle preghiere che reciti, proviene dalle tue attività quotidiane. Se non hai consapevolezza, come puoi migliorare la tua vita? Come puoi evitare di agire in modi non virtuosi? Come puoi evitare di far del male a te stesso e agli altri? Consapevolezza. Quindi, con questo mezzo possiamo praticare.

Quindi il Dharma, significa avere sensibilità per la verità, avere sensibilità per i cambiamenti, avere sensibilità di quello che significa per gli altri, per quanto riguarda i fenomeni.

In ogni momento possono succedere così tante cose, e capita di essere portati via dal momentum, quel momentum ha preso piede e diventa sempre più reale. Da qualcosa che non era assolutamente importante, diventa tutto d'un tratto così importante.

Il Dharma rende possibile che tu non vada in questo tipo di momentum. Quando te ne rendi conta, la consapevolezza lo ferma, la tua consapevolezza dice: *“aspetta un attimo, non farlo, l'ho già visto prima, non andare lì”*

Hai scelta nelle tue azioni

Alcuni anni fa Steven Spielberg diresse tre film: ritorno al futuro parte prima, seconda, terza. Nel primo film, il protagonista del film era interpretato da Michael J. Fox che si arrabbiava quando gli altri lo chiamavano giallo. Siccome si arrabbiava, creava una causa e condizione che gli rendeva la vita difficile, così diventò una storia nella seconda parte. Alla fine del secondo film anche qualcun altro lo chiamò “giallo” e così si arrabbiò di nuovo e creò ancora più problemi. Nella terza parte quando lo chiamavano giallo non era più un problema. Come risultato, il karma si era stabilizzato. In questo caso è un film, lo uso come esempio perché la maggior parte di voi avete visto questo film. In effetti è molto simile: in ogni momento hai la possibilità di scegliere di fare tante cose, di comportarti in tanti modi diversi. Se si è consapevoli di questa possibilità di scelta, non c'è bisogno di metterle in pratica.

Quando non ti rendi conto di avere delle scelte, pensi che ci sia solo un modo: che tu debba piacere alle persone, che devi piacere al tuo capo, che gli altri devono apprezzare quello che fai, non devono. Perché? Loro hanno i loro problemi. Vai a lavorare oggi e tutto sembra normale, il giorno successivo, qualcuno si suicida, queste cose succedono. Ho appena avuto notizie dall'Australia, che è successo alla collega di uno dei miei studenti. A volte la pressione al lavoro, la pressione dalla famiglia, a volte non sono

contenti di loro stessi, succede. Non possono esprimere la loro rabbia, non possono farla svanire, e gli si rivolta contro.

Anche se gli altri ti fanno male, prima che facciano male a te, la prima persona a cui fanno male sono loro stessi. Renditi conto che quello è il caso. Il Dharma, l'insegnamento di Buddha, ti aiuta a sviluppare consapevolezza per poter vedere che ci sono scelte, - che non devi fare questo, che ci sono altri modi. Non devi vincere, a volte per vincere devi lasciare andare le cose.

Capire la causa e l'effetto

L'insegnamento di Lord Buddha è molto semplice: non attaccarti a delle fissazioni. Tutte le cose succedono grazie a causa ed effetto, a poi con la connessione karmica, matura. Le cause sono i semi, la connessione karmica l'acqua, il calore e l'umidità. Se sono lì, germoglieranno. Anche se hai generato del karma negativo nel passato, deprivandolo della connessione karmica, del sostegno del karma, non potrà maturare. Maturerà comunque più avanti, ma prima che succede puoi preparare un accumulo di merito che ti potrà fare da cuscino durante l'impatto.

Quando le condizioni sono lì, succede; quando le condizioni non sono presenti, si separerà. Ma in effetti, tutto questo è vacuità nel senso che può cambiare in così tanti modi. Quando violi le regole di condotta, ci sono modi per rimediare e praticare, ma se hai la visione sbagliata poi sicuramente qualsiasi cosa farai non ti sarà d'aiuto. Se infrangi le regole della condotta, puoi rimediare, - sbagli, mancanza di cura – ma quando hai la visione sbagliata, non importa quello che fai, vivrai una sofferenza dopo l'altra. E' molto importante capire questo. Quando fai degli errori, confessarli e rimediare.

C'è un detto nell'insegnamento Buddista:

“Non avere paura degli ostacoli, non discutere con persone che non hanno comprensione del Dharma; non cercare di spiegare o di correggerli.”

Perché? Quando hanno la visione sbagliata, non possono essere corretti così facilmente. Discutere è l'opposto della pratica del Dharma.

Quando entra ogni pensiero nella tua mente, tu sei separato dal Dharma

Quando ti trovi davanti a degli ostacoli, guardali come un'opportunità per rimediare i danni che hai causato nel passato, questo è il motivo per il quale diventi un “essere interno”. Quando prendi rifugio diventi un essere interno, un essere interno in cosa? Nel Mandala, nel Dharma, il Mandala del Dharma. Riconosci la vera natura in tutte le cose e non lasciare che le apparenze dirottino la tua mente. Nell'insegnamento buddista, c'è un detto che dice:

“Quando hai un pensiero, il momento che hai un pensiero, ogni pensiero che penetri nella tua mente, in quel momento sei separato dall'insegnamento di Lord Buddha.”

Il momento che hai un pensiero, ti comporti di conseguenza e lasci che il pensiero prenda il primo posto. Il pensiero diventa: *“oh, possiamo fare questo, possiamo fare quello, sarebbe così bello e meraviglioso”* il pensiero non dovrebbe mai essere separato dal Dharma, di modo che il Dharma, come disciplina renda sicuro il fatto che il pensiero non possa fare del male agli altri. Questo richiede la presenza della consapevolezza per tenere i due giunti.

Qualsiasi cosa tu faccia, segui il metodo e non i tuoi impulsi. I tuoi impulsi sono i tuoi sentimenti e le tue percezioni – ti dirottano. I tuoi impulsi sono la ragione per la quale continui a rinascere e soffrire nel Samsara, gli impulsi sono la ragione principale. Se tu, nonostante abbia impulsi, segui il Dharma, poi questi impulsi saranno innocui. Dopo un po’ i tuoi impulsi si arresteranno, e quello che avrai saranno atti di saggezza; gli impulsi non hanno mai saggezza, renditene conto.

Mantenere la propria mente libera

Quando pratici è importante, mantenere la tua mente libera in ogni momento.

La vita è tua, e tu puoi decidere di rendere la tua vita migliore o peggiore.

Il Dharma è la via per comprendere la tua natura interna, aprire il tuo cuore, aprire la tua mente; liberarti dalle cause della sofferenza, permetterti di vedere oltre le apparenze esterne che ci sono nell’ambiente. Le apparenze esterne sono come le persone agiscono nei tuoi confronti. Quando hai il Dharma nella tua vita, la tua mente diventa stabile e calma, senza su e giù. Non devi neanche parlare se non vuoi. Attraverso questa pratica sviluppi la vera sincerità, la sincerità che ha a mente il benessere delle altre persone e quando ce l’hai, l’intuito comincerà a venire in superficie. Non più opinione, ma intuito. Questo darà le basi per una futura saggezza.

Anche quando le tue orecchie ascoltano i pettegolezzi delle altre persone, la tua mente non sarà disturbata, quello è lo *shyiné, chan*. Quando puoi vedere la verità, puoi vedere quello che è falso e non essere orgoglioso del fatto che tu sappia qual è la verità, o avere una brutta impressione degli altri, o pensarli inferiori se non capiscono la verità, perché se lo facessi, quella non sarebbe compassione. Vedere tutte le cose e non essere disturbato da niente, questa è la pratica del Dharma.

La vita è tua, hai la scelta di renderla migliore o peggiore, tu hai questa scelta. Renderla migliore è certamente meglio che renderla peggiore. Ma alcune persone non lo fanno e pensano: “se seguissi i miei impulsi, devo proteggere quello che ho.” Hai bisogno di proteggere la tua mente dai tuoi impulsi, lasciare che il Dharma ti aiuti a filtrare tutte quelle influenze inutili. Quindi, ascoltando ripetutamente l’insegnamento e ripetutamente contemplando sulla validità dell’insegnamento in rapporto a te, applicarlo nella vita quotidiana e non solo una volta a settimana, ma ogni momento del giorno, così migliorerai. Qualsiasi cosa farai avrà una comprensione meditativa di quello che è, con un senso di scopo per quello che è, sapendo esattamente cosa genererà – questa è consapevolezza, questo è l’inizio della pratica del Dharma Buddista.

Fine