

## **CONSAPEVOLEZZA NELLA VITA QUOTIDIANA**

### **Il demone della mente**

Uno dei più grandi demoni è il demone della mente. Che cos'è? E' semplice, qual è il demone della mente? E' quello che vi disturba dall'interno della vostra mente. Ciò che vi disturba dall'interno della vostra mente vi rende impossibile vedere le cose chiaramente, ma quando non gli prestate più attenzione e lo lasciate riposare, come se smettete di aggiungere benzina, gradualmente si spegnerà e alla fine sarà completamente eliminato, completamente rimosso! Ma molte volte veniamo distratti dalla conoscenza concettuale, dalla conoscenza intellettuale, come se fosse qualcosa di così grande, ma se fosse così grandiosa si utilizzerebbe ancora windows 95, se fosse così grandiosa molte cose di quelle che oggi ci sono e domani non più, sarebbero ancora con noi adesso.

Le cose si muovono molto velocemente, anche se abbiamo più conoscenza e ci sembra di avere una cultura più vasta rispetto alle persone di cento anni fa e anche se la situazione economica delle persone è migliore rispetto a cento anni fa, questo non significa che adesso siamo più felici.

### **Pace della Mente**

Come mai anche quando abbiamo tutte le comodità che desideriamo non siamo comunque felici? Perché niente di tutto ciò può portare pace della mente. La vostra mente trova pace solo quando non si occupa più di tutta questa logica del giusto e sbagliato, del buono e cattivo, che sono basati sulla conoscenza concettuale. Nessuna quantità di conoscenza accademica può realmente generare felicità nella vostra vita, ma visto che non conosciamo nessun'altro modo allora dite: "Se avessi una laurea, se avessi un lavoro migliore metteremmo in piedi un'attività" e allora la vostra vita migliorerà oppure pensate anche di sposarvi, di trovare qualcuno, e quando trovate qualcuno, la persona con cui normalmente vi sposate o con cui volete sposarvi, dite: "Oh lui mi capisce, lui è me, lei è me!" e poi scoprite che in realtà lui è lui e voi siete voi; per un po' pensate: "Lui mi capisce totalmente, siamo proprio così" e dopo scoprite che in realtà non è così.

Quindi cosa succede? Nessuna di queste cose che abbiamo ha senso. Pensiamo: "Può darsi che se diventiamo vegetariani la nostra vita sarà felice" o "se mangiamo la carne la nostra vita sarà felice" o "se non mangiamo carne e non consumiamo verdure ma ci nutriamo solo d'aria saremo felici!", ciononostante niente di tutto questo sarà d'aiuto.

La consapevolezza della quale parliamo nel Buddhadharma, non è la consapevolezza che è colorata dalla logica che esiste già nella mente; quindi nonostante voi tutti stiate ascoltando la stessa cosa potete arrivare ad un diverso tipo di conclusione ad un diverso tipo d'idea.

## **La nostra logica si prende gioco di noi**

In questo modo ascoltate solamente la parte che volete ascoltare e non ascoltate l'intero quadro, quindi anche se avete tutti gli elementi insieme, non avete la certezza di capire cosa stia realmente succedendo perché la vostra logica si prende gioco di voi. A volte i vostri occhi stanno guardando, come qualche volta le persone che dormono con gli occhi aperti non significa che stiano guardando qualcosa. Proprio come quando andate in biblioteca e vedete le persone che stanno guardando un libro, in aula studio, ma non significa che stanno effettivamente studiando.

## **Non abbiamo consapevolezza della verità**

Quindi, vedete ma ciononostante non avete molta consapevolezza, non avete la consapevolezza della verità, avete la consapevolezza della logica. La consapevolezza della logica non è come la consapevolezza della verità. La consapevolezza della logica significa che la vostra logica non è indipendente, siete consapevoli della vostra logica proprio come siete consapevoli su quello che volete. Siete consapevoli del vostro ipod. Nel ritiro precedente abbiamo detto che siccome ognuno di voi ha il proprio ipod personale, tutto quello che potete sentire è la vostra musica: "la, la, la" e qualunque musica mettete, giusto? E poi siete totalmente isolati dal resto del mondo. Infatti avete questo, avete la consapevolezza di quello che volete ascoltare, avete la consapevolezza di quello che volete vedere, la consapevolezza di quello che volete, il problema è che non combacia con nessun altro e quindi a causa di questo vi isolate ancora di più e continuate ad aspettare la cosiddetta anima gemella che pensa come voi, alla quale piacciono le cose che piacciono a voi, che vuole le stesse cose che volete voi. Esagerando qualità che alla fine non esistono nell'altra persona.

Per cui una delle cose dell'attaccamento è che tendiamo, a causa dell'attaccamento, ad esagerare le qualità di qualcosa, più di quello che sono.

Le persone promettono cose che poi in realtà non possono mantenere ed è per questo che si diventa cinici e non ci si fida più delle altre persone. Uno dei problemi principali degli esseri senzienti è che non ci fidiamo. Perché? Potreste dire che non c'è veramente nessuna ragione per fidarsi perché fin dall'infanzia i genitori dicono delle cose che poi si scopre non essere vere.

A volte i genitori, quando i bambini chiedono certe cose, rispondono con qualcosa che gli fa comodo per farli smettere di fare domande. Qualche giorno dopo i bambini scoprono che quello che gli era stato detto non corrisponde alla verità: "Mi avevi detto questo ma ho scoperto che non è vero!". E come potete vedere, è proprio così che comincia la mancanza di fiducia.

Spesso facciamo le cose per convenienza, dicendo agli altri che le faremo, senza fare poi nulla.

Molte persone dicono: "Voglio essere il capo di me stesso", per poi aprire un'attività. Potreste poi sorprendervi di quanto velocemente tutti i risparmi che avete svaniscono nel nulla. Molte persone dicono: "Mi piace il cibo, aprirò un ristorante", così vi piace il cibo, aprite un ristorante, ma poi non dura così a lungo; ma nella loro mente, la stessa coscienza dice: "Oh questo è così grandioso! Tizio e Caio stanno facendo questo, penso che farò anch'io la stessa cosa". La vostra coscienza mentale dice: "Ah! Mi piace il cibo, possiamo fare questo e questo",

ma non avete nessuna comprensione del cibo. A volte ci sono persino delle persone che hanno fatto formazione ad altri cuochi in altri ristoranti, quando aprono un'attività, nonostante siano dei cuochi, non hanno capacità di gestione e la loro attività può comunque fallire o può capitare di aprire nel posto sbagliato: aprire un locale che ha dei prezzi molto alti in una zona dove la gente non se lo può permettere oppure aprire un locale di terza categoria in una zona ricca. Ci possono essere tante, tante ragioni, ma anche mantenere un'attività aperta e farla andar bene, richiede molti sforzi, ecco perché c'è molto stress, perché non è naturale.

L'insegnamento buddista insegna l'essere naturali senza nessuna interferenza di cose non naturali. La logica nella mente sono cose non naturali. Non gli appartengono, ma voi ce le mettete lì. Se mettete qualcosa dove non vi appartiene, puzzerà no? Marcirà. Se mettete qualcosa nel frigorifero e lo lasciate abbastanza a lungo marcirà, puzzerà, non è così? Anche la migliore cosa che trovate ha una data di scadenza, la verità non ha data di scadenza. Il vero stato della realtà non ha una data di scadenza, non va a male, non può essere danneggiato, non può essere sminuito, non può essere rimpicciolito.

### **Una storia che descrive diverse percezioni**

Una volta raccontai la storia di cinque persone cieche che volevano scoprire come fosse fatto un elefante. Essendo ciechi dalla nascita, l'unico modo in cui potevano conoscere una certa cosa era toccandola. Quindi, portarono questi uomini a toccare l'animale. Siccome l'animale era molto grande, ognuno toccava una parte diversa dell'elefante: qualcuno toccò la proboscide, un altro le zampe, un altro la coda, un altro le orecchie e così via ed ognuno decise che quello era il modo in cui era fatto un elefante, per cui tutti e cinque furono in disaccordo l'un con l'altro.

Questa è una storia che uso per spiegare agli studenti che a seconda della diversa prospettiva, il diverso contatto che avete, arrivate a quella che pensate sia la conclusione, un'idea concettuale di come può essere o non essere. Allora è stato molto interessante quando ho ricevuto la relazione, tutti gli studenti dovevano fare una relazione sull'insegnamento. Tra tutti gli studenti che avevano partecipato a quel blocco di lezioni, non c'era neanche una storia che fosse uguale all'altra: improvvisamente era stato coinvolto un circo, ora improvvisamente si trovava giù in un fiume, cose così incredibili che non avevo mai pensato potessero accadere, era come se fossero tutte storie completamente diverse, anche se l'ho detto una volta sola e scrivevano mentre ne parlavo.

### **Non permettere alla logica esistente di interferire**

Quindi, vedete? Quello che avete nella vostra mente spesso vi porta a guardare e a vedere le cose diversamente. Magari avete la stessa coscienza delle persone, ma la vostra coscienza mentale le cambia. E quindi ecco perché avere la mente stabile e permetterle di riconoscere quello che sta accadendo senza che la logica della mente vi disturbi, è anche parte del passo importante per raggiungere la stabilità della mente.

Non solo permettere alla mente di stabilizzarsi, ma è anche molto importante non permettere alla logica preesistente nella vostra mente di interferire con quello che vedete e sentite. E' quindi bene che vi concediate del tempo per stare tranquilli. E quando la vostra mente è quieta, se fate un po' di quiet sitting la sera prima di andare a letto, allora la quantità di sonno

di cui avrete bisogno diventerà molto inferiore, ma se andate a letto e anche se dormite tanto tempo vi sentite ancora stanchi, è perché avete troppe cose che vi passano per la mente; se anche dopo che avete dormito tante tante ore, vi sentite ancora esausti, la ragione è perché non avete riposato in modo appropriato.

E' per questo che dico che la differenza tra una persona ordinaria e un praticante del dharma è che il praticante del dharma mangia, dorme e usa il bagno, ma è abbastanza diverso rispetto ad un essere ordinario, perché quando mangia, mangia, quando dorme, dorme e quando usa il bagno, usa il bagno. Non viene coinvolto niente altro, è molto diretto. Consapevolezza di ciò che sta facendo mentre lo sta facendo. Non consapevole solo delle cose che vi interessano, ma consapevolezza di tutto, che significa quando la vostra mente è quieta. Questa è in realtà ciò che è la vera meditazione. La vera meditazione è: quando la vostra mente è a riposo, continuate ad essere pienamente consapevoli di tutto ciò che vi circonda. Non si tratta di spegnere la vostra mente. La vostra mente risiede all'interno della natura della vostra mente, tuttavia la vostra consapevolezza è consapevole di tutto quello che vi è attorno, eccetto che non gli rispondete: non ne siete disturbati, non ne siete emozionati, non ne siete depressi. Siete consapevoli di tutte le cose, tuttavia la vostra mente rimane nel centro, nel mezzo.

### **Presa di rifugio nel metodo**

Tutto ha un metodo, un metodo opportuno che porta al risultato migliore. Questo metodo è sempre basato sull'accumulazione di esperienza, anche la visione sbagliata è basata sull'accumulazione di abitudini. Quindi quando dite: "Prendo rifugio", è come quando dite: "ho dei problemi coi denti vado dal dentista". Perché? Perché non andate da un fabbro? Lui ha le pinze, delle grandi pinze! Perché andate da un dentista? Perché andare da un chirurgo dentale? Perché non mettere solo una corda attorno al dente e legarlo al pomolo della porta? Queste persone sono più esperte nel loro lavoro, fanno quello che dovrebbero fare perché hanno esperienza nel loro lavoro, dovrebbero avere più esperienza di voi, ecco perché andate da loro.

### **Il metodo è l'antidoto, comincia con l'azione**

Quindi il metodo è un antidoto molto potente, siete voi che avete fallito nel mettere l'insegnamento in pratica, invece l'avete male interpretato, intellettualizzato, avete speso tutto il tempo come in una disputa cerebrale, rimbalzando di qua e di là. Cominciate con l'azione. E' l'azione che lo rende efficace! Non pensare, non avendolo solo ascoltato, non avendolo letto, ma praticandolo realmente lo rendete efficace. Vedere un libro di cucina non vi rende un cuoco migliore, guardare qualcuno che cucina non vi rende un cuoco migliore, dovete andare in cucina. E quando non l'avete fatto, quando non avete applicato la consapevolezza in tutto quello che fate, non potete essere consapevoli quando avete bisogno di essere consapevoli. In realtà avete bisogno di essere consapevoli in ogni momento. C'è un momento in cui non avete bisogno di essere consapevoli? Pensare che ci sia un momento in cui essere consapevoli e un momento in cui non esserlo, è anche mancanza di consapevolezza, la peggiore.

## **La prima cosa è sconfiggere la propria logica**

E' molto importante, la prima cosa che avete bisogno di sconfiggere è la vostra logica personale, la mente che viene ossessionata dalla logica, che fa sorgere tutti i tipi di arroganza, tutti i tipi di fissazione. Vi renderete conto che più vi focalizzate così, più generate problemi nella vostra mente, ci saranno più ansietà nella vostra mente, nessuna calma, nessuna pace, e tutto questo accade perché la vostra mente è troppo limitata, per cui quando le persone sono gentili con voi, a volte pensate che sono superiori. A volte date qualcosa ad una persona che poi pensa: "Stai dicendo che non ho niente? Stai cercando di farmi fare una brutta figura?" Queste cose succedono. Oppure fate qualcosa e le persone vi dicono: "Perché sei così carino con me?". Come una volta qualcuno mi ha detto: "Perché sei così carino con me?", siccome le avevo comprato qualcosa, allora dissi: "Mi hai mai visto non essere carino con qualcuno?". Se fossi carino solo con te e con nessun altro, allora sarebbe molto strano, giusto? La mia risposta è stata molto semplice: "Mi hai mai visto non essere carino con qualcuno?", ma siccome non sei abituato ad avere persone che sono carine con te, questo diventa molto strano. Per me è solo molto normale, non è una gran cosa, molto semplice semplice. Per te è una gran cosa, devi fare un grosso sforzo per impressionare le persone, per creare l'impressione, come se tu fossi carino, ma in realtà ogni volta sei tu dall'interno che vuoi che gli altri pensino che tu sia carino. Io lo faccio solo come qualcosa di ovvio e anche questo è grazie alla pratica. Sono sempre stato così? Non proprio. Vi ricordate che vi ho detto che quando ero bambino ero birichino e pieno di energia? Anch'io sono riuscito a cambiare, quindi tutti voi avete la possibilità di cambiare, questo è sicuro.

## **Storia di Chē Nì**

Al tempo di Lord Buddha, lui aveva tanti, tanti discepoli e tanti studenti e siccome proveniva da una famiglia reale, quando raggiunse l'illuminazione e diventò un Buddha, tanti, tanti membri della famiglia reale presero anche i voti da monaco e lo seguirono. Uno di loro si chiamava 車匿 Chē Nì ( in Sanscrito Chandaka ). Chē Nì divenne un suo attendente, era un principe ma seguì Shakyamuni Buddha che era conosciuto formalmente come Siddharta, il nome di Lord Buddha prima di raggiungere la buddhità, divenne anche lui monaco e seguì Lord Buddha. E proprio perché pensava: "Io ho una relazione così stretta con Lord Buddha, ho la miglior relazione con Lord Buddha rispetto chiunque altro", divenne molto arrogante e molto cocciuto e spesso diceva: "Prima che Lord Buddha ottenne la buddhità, durante la sua pratica io ero con lui, persino prima che raggiungesse l'illuminazione, io ero con lui, ero l'unica persona sempre al suo fianco e poi persone come Shariputra e Maudgalyayana in realtà prima erano solo dei bramani (una delle classi in India) dovrebbero essere i grandi discepoli di Lord Buddha e avere il diritto di guidarci, ma in realtà sono stato io, sono stato io la prima persona che è stata al fianco di Lord Buddha!". Così Lord Buddha lo corresse e gli disse: "Quello che dici non ti è d'aiuto". E quando Lord Buddha lo correggeva lui rimaneva in silenzio, non parlava, ma subito dopo ricominciava a parlare "bla,bla,bla,bla...Oh loro non sanno niente, io ero colui che è stato lì per primo, gli ero così vicino, eravamo così vicini! Loro non sono nessuno, sono arrivati solo dopo, sono io quello originale!". Parlava così, capite? E anche se Lord Buddha l'aveva avvisato molte volte dicendogli: "Non devi veramente comportarti così, Shariputra e Maudgalyayana sono entrambi dei monaci eccellenti e sono stati sempre molto gentili con te, anche tu dovresti essere gentile con loro, essere amichevole e non parlare in questo modo, dicendo queste cose inutili". E anche se Lord Buddha lo avvisò molte volte, lui faceva la stessa cosa, quando Lord Buddha gli parlava, lui stava tranquillo per un po' e poi ricominciava come prima. Chē Nì continuava a dire: "Sono io il primo e tutte queste cose non hanno senso".

Quindi la notte prima che Lord Buddha entrò nel Nirvana, chiamò Ananda, che era l'attendente principale e gli disse così: "Quando entrerò nel Nirvana, istruisci tutti i monaci di star lontano da Chē Nì e di non invitarlo a partecipare a nessuna attività". Allora Lord Buddha entrò nel Nirvana e Chē Nì improvvisamente si rese conto che tutti i monaci cambiarono il loro atteggiamento, prima gli mostravano rispetto per la sua vicinanza a Lord Buddha, ma adesso, siccome Lord Buddha aveva dato istruzioni, tutti gli stavano lontano. Allora cominciò ad aver tempo per riflettere e si rese conto degli errori che aveva commesso, in termini di corpo, parola e mente, allora chiese scusa veramente a tutti i monaci, a tutto il Sanga. Da quel momento in poi cambiò la sua condotta e fece richiesta di avere insegnamento e guida per raggiungere il Samadhi e in pochissimo tempo ottenne la fruizione dell'Arhat.

La vita è così, a causa della transitorietà della vita, esperirete alti e bassi, vittoria e sconfitta, guadagno e perdita. Questo è il modo del Samsara. L'intera idea del Nirvana è essere liberi dalla rinascita. Fino a quando rinascete, vi accadrà questo, che siate nel reame degli animali o nel reame degli umani è la stessa cosa, anche nel reame degli dei è lo stesso.

Ecco perché abbiamo bisogno di gioire quando alle persone le cose vanno bene e se incontrano delle difficoltà dovrete avere compassione per loro. Che le cose vi vadano bene o non così bene, non perdetevi la vostra motivazione, non perdetevi la vostra compassione. Quando potete affrontare guadagno e perdita in questo modo, alti e bassi in questo modo, allora svilupperete gradualmente la stabilità della mente: lo Shiney, il vero Shiney, che non cambia; il mondo attorno a voi cambia ma la vostra mente rimane stessa. Non andrà su e giù. Il mondo esterno andrà su e giù ma la vostra mente rimarrà la stessa. Questo avviene attraverso la pratica graduale e allora svilupperete la compassione reale, la compassione che genera benefici per tutti gli esseri senzienti, invece di seguire la vostra logica personale, la logica delle altre persone e creare più karma negativo e con più karma più rinascite.