

COMINCIARE CON LA GIUSTA MOTIVAZIONE

Cominciate con la giusta motivazione, controllate la vostra mente, controllate la vostra aspirazione non appena ricevete l'insegnamento del Dharma vivente. Il Dharma vivente è l'insegnamento di come applicare il Dharma nella vita di tutti i giorni. Per farlo avete prima bisogno di rimuovere da voi stessi, l'ossessione di focalizzarvi sull'io, sul me, sul pensiero.

Ogni singola difficoltà che si trova al mondo, ogni problema che esiste in questo mondo, ogni condizione che alla fine porta fuori sempre sofferenza, è a causa dell'ossessione con l'io.

Molte volte gli studenti vengono da me e dicono: "*Oh pensavo che stavo facendo la cosa migliore per le altre persone, pensavo di aiutare gli altri*", ma nel processo si sono dimenticati le istruzioni. Questo è come se avessero quello che sentono essere compassione per aiutare le altre persone, ma non hanno la saggezza per sostenerlo. E' come un uccello con una sola ala.

Un uccello con un'ala sola non può spiccare il volo, avete bisogno di due ali: un'ala è la saggezza, un'ala è la compassione. Ma non avete ancora la vostra saggezza.

La saggezza è il risultato della disciplina

La saggezza è il risultato della disciplina, la disciplina porta stabilità, porta saggezza; ma non avete nessuna disciplina. Quando dico che non avete nessuna disciplina significa che non avete nessuna idea di ciò di cui state parlando, nessuna idea di quello che state facendo, ciononostante insistete nel seguire cosa sentite, come sentite e se cosa sentite e come sentite sono incorretti, allora naturalmente il risultato non sarà d'aiuto.

Ma se non sapete cosa seguire, allora cosa dovrete fare? Andate da una sorgente che è affidabile, andate in un posto che è affidabile, andate da una persona che è affidabile. Ecco perché nell'insegnamento buddista, l'aspetto più importante, è il **Guru Yoga**. Ne avete bisogno affinché vi guidi.

GURU YOGA

Quando avete ricevuto istruzioni, anche se la vostra mente pensa: "*Oh potrei farlo un po' più tardi*" oppure "*Beh, può darsi che non sia così importante*", avete la comprensione per riconoscere il quadro più grande? Cosa è richiesto?

Non avete questo!

E' attraverso gli atti di compassione, attraverso gli atti del Guru Yoga che purificate il vostro karma negativo. In quale altro modo potete purificare la vostra oscurazione? In quale altro modo potete purificare il vostro karma negativo?

**Attraverso le azioni centrate su voi stessi? Attraverso l'intellettualizzazione? No!
Attraverso il Guru Yoga.**

Guru Yoga è la pratica della disciplina

Il Guru Yoga è la pratica della disciplina. Anche quando non avete nessuna comprensione della disciplina, se la seguirete abbastanza, lo capirete. Di nuovo la diretta esperienza di ciò che significa veramente nel corso del tempo.

Ma invece, quando avete dei problemi venite da me, io vi aiuto e non c'è nemmeno apprezzamento. Io non ho bisogno che lo annunciate al mondo, ma avete bisogno di mostrare gratitudine dalla vostra parte. **E' attraverso l'apprezzamento che le cose migliorano.** Se cucinate e apprezzate quello con cui state lavorando, allora tirerete fuori il meglio dal cibo. E' l'apprezzamento del tenere in ordine la casa che vi porta a mettere in ordine in casa, è attraverso l'apprezzamento su qualunque cosa che gli apportate qualcosa.

L'onestà è molto importante

L'onestà è quindi molto importante. Avere la chiarezza in quello che fate è molto importante. Evitare l'oscurazione è molto importante. Tenere voi stessi retti come una freccia seguendo il sentiero corretto è molto importante. Se non avete questo, non potete avere la condotta appropriata.

La felicità richiede un codice di condotta

Se volete portare felicità nella vostra vita, dovete capire che tutte le cose hanno un codice di condotta.

Senza questo, non ci sarà nessuna stabilità della mente, senza stabilità della mente allora anche il vostro stato energetico sarà instabile, la salute e l'armonia all'interno del vostro corpo diventeranno anche instabili, anche l'ambiente intorno a voi diventerà instabile.

Se la vostra mente è stabile anche se l'ambiente attorno a voi non è stabile, potete portarvi stabilità. Notate la differenza quando non sono lì, diventa più come voi, diventa come? Tutte le cose vi entrano, poi il momento in cui mi vedono, istantaneamente cosa succede? Si calma. Ma in realtà io vado lì e zaaaaaam, zzzzzzz? No, è come quando esce fuori il sole e vi sentite più a vostro agio. Come durante l'estate le persone vanno fuori e sono più felici; durante la pausa pranzo vanno fuori al parco si siedono lì e si mangiano un panino, lo stesso panino che si mangiano durante l'inverno, ma ora si sentono più rilassati e sorridono. Se osservate durante il periodo invernale le persone sono più dure, più cupe. E' bene essere autentici, quanto siete autentici voi?

Mantenete il cuore aperto

È molto importante, avete bisogno di tenere il vostro cuore aperto, se il vostro cuore non è aperto la vostra mente assumerà una visione molto ristretta, il vostro pensiero diventerà molto stagnante, solo quando potete agire con pura sincerità, nella vostra preghiera dite: *“per favore apporta purezza alla mia parola, corpo e mente”*. Ogni sera fate la vostra contemplazione, in realtà la contemplazione va fatta durante la giornata, per ogni cosa che vedete dovrete esserne grati. Imparate a praticare la gratitudine, proprio come quando offrite il cibo.

Sostituite l'orgoglio con la gratitudine

Quanti di voi praticano la gratitudine durante il corso e alla fine della giornata? Quanti di voi, durante il corso della giornata, sono orgogliosi quando le cose vanno bene? L'orgoglio non porta mai felicità.

Quando le cose vanno bene, anziché essere orgogliosi, dovrete sostituirlo con la gratitudine. Siatene grati, se le persone vi aiutano, siatene grati. Non dicendolo solo alle persone, ma essendo in realtà grati del fatto.

Sostituite la rabbia con la gratitudine

Quando le cose non vanno bene, che cosa fate normalmente? Praticate la gratitudine? No. Invece molti di voi, quando le cose non vanno bene, si arrabbiano, si emozionano, fanno uscire fuori ogni tipo di scusa e ragione: perché le persone sono ingiuste con voi, la vita è ingiusta con voi. Ciononostante il mio suggerimento nell'affrontare le cose che non vanno bene, è come? Con gratitudine. Siate grati che avete la possibilità di vederlo in modo diverso, siate grati che avete la possibilità di poterci fare qualcosa, siate grati che avete la possibilità di ripagare i debiti karmici che avete generato in passato.

Per cui quando le cose vanno bene avete bisogno di accettarle con gratitudine, quando le cose non vanno bene avete di nuovo bisogno di accettarle con gratitudine. Pensate che le cose vi succedono per caso? Accadono a causa delle azioni precedenti. Ma è qualcosa che vi dico solo adesso? Mi vedete anche praticarlo, non è così? Allora cos'è che non va ragazzi?

Motivazione

Nelle preghiere dite: *“Desidero diventare come te e desidero diventare come Kuntunzagmo, desidero essere un grande bodhisattva”*. Volete esserlo? Allora che cosa volete diventare? Se aspirate ad essere come prima, a fare quello che facevate prima, questo non funzionerà. Se vociferate solo le parole, ma in realtà non vi importa, non funzionerà.

Non avete bisogno di essere furbi, ma avete bisogno di affidarvi a qualcuno furbo, non avete bisogno di essere intelligenti, ma avete bisogno di affidarvi a qualcuno di intelligente, allora potrete diventare intelligente allo stesso modo. Non avete bisogno di

essere un ingegnere della televisione per poter beneficiare della televisione, ma avete bisogno di sapere dove recuperare una televisione.

Allo stesso modo, mentre magari non avete ancora saggezza, potete affidarvi a coloro che hanno più saggezza di voi. Invece vi affidate a persone che hanno un'oscurazione simile a voi o più oscurazione di voi. Quindi quando pensate così, non funzionerà. Se continuate a pensare, pensare, pensare e a non avere la giusta direzione, più pensate, più diventate oscurati.

Siate onesti, iniziate con le cose di base. Create prima le basi.

Seguite i principi di base

E' molto importante, avete bisogno di seguire i principi di base, i principi:

- **Se non avete chiarezza, seguite qualcuno con chiarezza**
- **Se non avete comprensione, seguite coloro che hanno comprensione**
- **In tutto ciò che fate: siete consapevoli, siate cauti**

La consapevolezza inizia con la consapevolezza della condotta. Quando le cose vanno bene, siatene grati. Quando le cose non vanno bene siatene di nuovo grati.

Pratica della ripetuta gratitudine

E' attraverso la RIPETUTA GRATITUDINE CHE IL VERO MONDO SI APRE, ATTRAVERSO LA RIPETUTA GRATITUDINE, NON SOLO UNA VOLTA, MA CON LA RIPETUTA GRATITUDINE, ANCHE QUANDO LE COSE NON VANNO BENE E' CON LA RIPETUTA GRATITUDINE CHE LE ACCETTATE. Non dite solo: "Oh sono felice, ho perso la mia gamba". No! **Approciatevi con la giusta comprensione dell'equanimità.**

Quando le persone dicono cose non carine su di voi, non avete bisogno di arrabbiarvi. In questo momento le persone dicono cose non carine su di voi e voi pensate: "*Oh non hanno ragione, perché sono così ingiusti?*" e poi quand'è così, qual è il primo pensiero che entra nella vostra mente? *La rabbia, sensazioni negative.*

Avvicinatevi alla critica con riflessione

L'approccio corretto è molto facile, se qualcuno dice qualcosa su di voi che non è vero, se vi insulta, avete bisogno di riflettere. Questo è il miglior modo per gestirlo, riflettendo: "*Sono veramente così? Può darsi che sia così e non me ne renda conto*". **Se riconoscete che facevate così senza accorgervene, allora cambiatelo, correggetelo. Ma se quello che dicono su di voi non è vero, ci riflettete sopra, di nuovo non avete bisogno di arrabbiarvi. Se non ospitate questo tipo di avversione contro di esso, questo tipo di rabbia contro di esso, allora naturalmente la vostra mente diventerà stabile e questa è equanimità.** L'equanimità è uno dei quattro incommensurabili.

Paura e rimorso nel momento della morte

Nascita, vecchiaia, malattia e morte, queste sono le quattro sofferenze principali che tutti quanti devono esperire.

Come umano, da giovane avete tante energie, ma alla fine vi ammalere; invecchierete, vi ammalere e sopraggiungerà la morte. Ma se guardate indietro a quel punto e riflettete per vedere quanti meriti avete generato, quanti atti di compassione avete realizzato, quanti progressi avete fatto sul sentiero del Dharma e se avete fatto questo, e quello che avete fatto è maggiore rispetto agli errori che avete commesso, allora non dovrete veramente sentire nessuna colpa. Dovreste sentire: "bene, non ho sprecato la mia preziosa vita umana", poi quando sopraggiungerà la morte non avrete nessuna paura.

In questo momento, se nei prossimi minuti dovesse sopraggiungere la morte, avreste paura o no? Se moriste adesso senza nessuna paura, perché senza paura? Perché direste: *"ho fatto tutto quello che dovevo fare, ho fatto più di quello che avrei dovuto fare, mi sono applicato in modo compassionevole, mi sono applicato per sviluppare la saggezza per il beneficio di tutti gli esseri senzienti, non sono mai stato orgoglioso verso gli altri, mi sono avvicinato alla vita con sincerità, mi sono avvicinato alla vita con gratitudine, mi sono avvicinato alla vita con una mente umile"*, allora cosa c'è da aver paura?

Ma in questo momento non vi avvicinate a nulla con una mente umile, non avvicinate la vita con sincerità, non sinceri significa che non siete autentici, vivete solo con qualche tipo di immagine sperando che le altre persone l'acquistino.

Gli sciocchi attraggono gli sciocchi

Come risultato, attraete altre persone con lo stesso tipo di immagine e vi fa sentire l'un l'altro come se fosse normale. Gli sciocchi in mezzo agli sciocchi e poi percepite l'agire da sciocchi come normale.

Gli sciocchi attraggono gli sciocchi; ma gli sciocchi portano del danno, per cui è molto importante, avete bisogno di riflettere, riflettete ripetutamente durante il corso della giornata. Il Dalai Lama riflette sulla morte sei volta al giorno. Perché? Per scuotere la sua mente, per ricordare a sé stesso quanto la vita sia impermanente.

La pratica dell'equanimità

Quando avete esaminato e riflettuto su voi stessi attraverso la saggezza, avendo la disciplina, avendo la stabilità della mente, sviluppate un modo di essere intuitivo, molto incisivo, con un'analisi molto chiara nel riflettere le cose, riconoscerete che la morte è l'inizio della vita, la vostra morte porterà una nuova vita, e la vita in realtà non è qualcosa di solido, è costantemente in cambiamento, ecco perché viene spesso descritta come un sogno, perché niente rimane uguale. Quando

esaminare le cose così e riconoscete che questa ossessione con l'io, di ciò che conoscete, di quello che pensate di conoscere, non ha nessuna base di verità, che si viva o si muoia non è importante; quando non avete nessun attaccamento ad esso, quando non avete nessuna avversione ad esso, quando la vostra comprensione non oscilla a causa delle vostre emozioni, allora non c'è nessun ostacolo in nulla. Non c'è nessun ostacolo in nulla e tutto quanto è molto naturale, molto confortevole. Quindi sia che stiate invecchiando, sia che stiate per morire, per voi diventa qualcosa di non più spaventoso e questo tipo di comprensione, è la comprensione dell'equanimità, la pratica dell'equanimità.

Accettare gli svantaggi non è una cosa terribile

Ne ho parlato prima, che quando le cose non vanno bene, quando le persone si approfittano di voi, in realtà questo è il momento in cui le persone si arrabbiano, giusto? Quando le persone si approfittano di voi, vi arrabbiate.

In realtà colui che ha imparato come prendere ciò che è svantaggioso e ad accettare lo svantaggio, accettare le situazioni peggiori come modo per coltivare la buona condotta, come modo di coltivare anche meriti. Per cui quando vi capita una situazione difficile, non è una cosa terribile.

Da questa esperienza sviluppate la vera saggezza di come vivere da persona autentica ed è da tale esperienza che imparate come sviluppare la pazienza, imparate come accogliere le altre persone, imparate come essere mentalmente flessibili e fisicamente flessibili ed in questo modo, anche se incontrate delle persone che non vi trattano bene, voi non lo conservate nel vostro cuore e non finite per creare tutti quegli ostacoli non necessari per voi stessi. E' come avere una scheggia nel vostro cuore, vi sentite come: "*...non sono veramente felice di questo*". Siate felici.

Quando vi allontanate da questa ossessione del provare a pensare: "*questo è giusto, questo è ingiusto*", dal creare questo tipo di giudizio, allora questa è veramente equanimità. Quando vi allontanate da giusto e ingiusto.

Allontanatevi dalle opinioni di "giusto" e "sbagliato"

A volte vi dico delle cose e voi dite: "*questo non è giusto, ho provato questo e quello*". Veramente? Questo giusto/ingiusto, è un'opinione, quando vi allontanate dall'ossessione di provare ad etichettare le cose per: "*questo è giusto*" o "*questo non è giusto*" o "*questo è corretto, questo è sbagliato*", questa è equanimità.

Quando dite che è sbagliato, significa che è veramente sbagliato? Molte volte è sbagliato perché è svantaggioso per voi, essendovi svantaggioso, dite che non è giusto o questo è sbagliato. Quando dite che è sbagliato molte volte lo dite perché è sbagliato? No, è "*perché i miei interessi sono compromessi*".

I vostri interessi sono compromessi quando la vostra mente è sbagliata. I vostri interessi non sono compromessi solo perché le persone vi derubano, prendono il vostro denaro, bruciano la vostra casa, tagliano i vostri capelli, vi amputano un braccio. Queste cose non sono sbagliate, queste cose sono il risultato del vostro karma: la vostra macchina va a sbattere, avete un cancro, queste cose non sono sbagliate, queste cose sono la manifestazione del vostro karma. Quello che è sbagliato è quando lo prendete come qualcosa di giusto o ingiusto, corretto o sbagliato, allora questo è sbagliato.

Quando guardate le cose in questo modo, questa è equanimità.

Spesso incontriamo ostacoli e difficoltà. Quando avete la disciplina e avete la stabilità della mente e da queste avete la sorgente di saggezza su cui affidarvi, allora tutto questo diventerà proprio come un'illusione e quando lo rivedete, vi rendete conto che tutta questa preoccupazione era un preoccuparsi sul nulla. Per esempio pensate: "*Oh desidero avere qualcuno nella mia vita, così la mia vita sarà molto migliore!*", ma poi non fate nulla per migliorare voi stessi, e allora chiunque finite per attrarre, sarà proprio come voi, non siete felici con voi stessi e finirete per attrarre qualcuno che non è felice con sé stesso: infelicità più infelicità è uguale a cosa? Doppia infelicità. Non funziona così?

Una persona ha bisogno di avere la comprensione. Quando vedete le cose e vi rendete conto di cosa c'è bisogno di fare e cosa non è necessario fare, cosa sono veramente le cose e cosa non sono veramente, allora non c'è nulla di cui preoccuparsi.

Le difficoltà non sono difficoltà se avete la saggezza che vi guida

Le difficoltà non sono difficoltà se avete la saggezza che vi guida e quando incontrate un conflitto, non dovete provare a vincere il conflitto. La prima cosa che avete bisogno di superare non è il conflitto, che sia con le persone o altro, il primo conflitto è verso voi stessi.

Vincete il vostro conflitto personale

Se riuscite a superare il vostro conflitto personale, se potete sconfiggere il vostro nemico interno, il vostro demone interno, allora le difficoltà esterne saranno facili. Quando imparate a come superare voi stessi, essendo in grado di sconfiggere il demone interiore, allora non sarete influenzati o disturbati dall'ambiente, anche se l'ambiente esterno non è d'aiuto o è difficile, non sarete nemmeno disturbati dalla visione sbagliata, da ogni tipo di pensiero casuale, da pensieri vaganti, non agirete nemmeno in un modo che è opposto alla armonia naturale delle cose.

Per cui quando incontrate delle difficoltà, quando incontrare degli ostacoli, quando incontrerete degli impedimenti di un tipo o l'altro, non c'è nessun bisogno di preoccuparsi, quando potete fare così, allora avrete equanimità. Se non avete pretese basate sull'egoismo allora non ci sarà nessuna infelicità, nessun senso

della perdita e nessun senso della delusione, quando non avete nessuna aspettativa non avrete nessuna delusione e quando non avete nessuna aspettativa e agite in un modo che è in accordo con la guida dell'insegnamento, che è la personificazione della saggezza, allora ovviamente ogni cosa sarà naturalmente in armonia e questa è equanimità.

Perciò quando siete in grado di applicare voi stessi nella vita di tutti i giorni in questo modo, quando non vi focalizzate sulla brama, sull'orgoglio o sulla pretesa o sulla rabbia o sulle fissazioni, allora questa è la pratica del Dharma vivente.