Insegnamento audio: visione, meditazione e azione

Tendiamo a determinare la nostra vita in base ad una certa esperienza che abbiamo e chiamiamo quell'esperienza "logica". Qualsiasi cosa ricada nei confini della nostra comprensione la chiamiamo "logica", tutto ciò che va oltre il confine della nostra logica lo chiamiamo "illogico", ma in realtà non ci sono due persone che condividano la stessa logica, **logica è una parola inventata, fabbrichiamo questo termine per dare un senso di normalità, lo usiamo per governare la nostra vita.**

Quindi questa cosiddetta logica che seguiamo non è davvero reale, è fabbricata dalle nostre menti, ma poiché la vostra mente è governata dalla vostra cosiddetta logica, allora la vostra mente diventa in un certo senso inflessibile. La natura della logica è l'ignoranza. **Essendo logici dovete ignorare certe cose, cioè tutto quello che cade al di fuori dei parametri di ciò che chiamiamo logico è illogico, per questo motivo lo ignorerete. Questa modalità di approccio vi terrà sempre più distanti dalla realtà del mondo** e così, se osservate il mondo di oggi, non ha senso: persone che inseguono arcobaleni, inseguono sogni che non hanno senso, proprio nessun senso e l'avete visto tutti, succede intorno a voi.

Il reame del desiderio

Quindi, siamo tutti in un mondo che non è separato dal desiderio, perché questo è un reame del desiderio. Abbiamo parlato dei tre mondi, questo è il mondo in cui ci troviamo, il mondo del desiderio. Nel regno del desiderio, provate desiderio per certe cose come: il cibo, come il sonno, come l'attaccamento, come l'avversione e così via. Ci sono anche altri due mondi: il mondo della forma, dove non vi è più l'attaccamento a cose come il cibo e il sonno, e poi avete il senza-forma.

In tutti questi diversi reami in cui ci troviamo, ci riferiamo a questi reami come esistenza del samsara. **Samsara** è una parola che descrive quel modello ripetuto di malcontento, modello ripetuto significa che gira intorno ad un cerchio. Ad esempio, la vita degli esseri umani passa attraverso le quattro fasi della nascita, vecchiaia, malattia e morte; **così proprio quando pensavate di aver capito qualcosa un po' meglio, state già invecchiando, dopodiché vi ammalate e in seguito siete morti.** Anche la nascita, il processo della nascita è sofferenza, la vita di vivere è un continuo inseguire arcobaleni. Proprio come ogni volta che mangiate, anche se mangiate davvero bene, tuttavia entro poche ore questo non ha alcuna utilità, fuoriesce come escrementi umani. **Qualunque cosa facciate, non importa quanto duramente ci provate, non potete accontentare nessuno.** Potreste pensare di avere delle capacità, finite in politica, o sentite di voler avere una posizione più importante nella vostra azienda, non importa quanto duramente ci provate, ci sarà sempre qualcuno che sarà infelice con voi. Più successo avete in questioni di interesse mondano, che significa preoccupazioni che hanno a che fare con fama e ricchezza, piacere e non piacere, guadagno materiale e perdita materiale, discredito o parole piacevoli, queste cose non durano mai. I cinesi hanno una buona espressione per descriverlo: lo

chiamano "***gli otto tipi di vento***", perché non potete catturare il vento, in quanto vento significa che non potete trattenerlo e quindi, proprio quando pensate di averlo capito, è finita.

A molte persone fin dalla nascita viene detto: "*Eh, devi studiare sodo, devi comportarti bene*", quindi vi comportate bene e studiate sodo; poi vi dicono: "*Ok, vai all'università*" e così andate all'università. E poi, dopo tre anni di università, vi rendete conto che nessuno fa la fila per darvi un lavoro, anche se potreste essere qualificati in molte cose, potreste essere qualificati in materie specifiche che avete studiato all'università, ma nessuno fa la fila per darvi un lavoro. E poi, anche quando vi danno un lavoro, vi accorgete di dover reimparare tutto, questo significa che l'università non vi ha preparato veramente per il mondo esterno. Se guardate intorno alle persone che conoscete, noterete che la maggior parte delle persone finiscono in un lavoro che non ha nulla a che fare con la loro laurea universitaria. E così avete trovato un lavoro e ora vi viene detto che dovreste avere una casa, perciò ottenete una casa dopodichè state pagando per un mutuo. Ora io capisco che i mutui ormai si estendono anche a quarant'anni, quindi in pratica dal momento in cui ottenete una casa al momento in cui avete ripagato la casa, siete davvero troppo vecchi per fare qualsiasi cosa. Nel frattempo state invecchiando e il corpo sta diventando più fragile e vi ammalate, state perdendo la vista, state perdendo l'udito, un sacco di cose che prima vi piacevano, non riuscite nemmeno più a pensarci, a starci dietro con il vostro corpo e subito dopo siete morti.

Quindi pensare che nasciamo come esseri umani in modo da poter trovare un lavoro e lavorare fino a quando non avremo sessantacinque o settanta o settantacinque anni o qualunque possa essere... prima di potervi persino comprare un orologio d'oro, ora siete fortunati a non essere licenziati prima di arrivare alla pensione.

Perciò qui sto dicendo che **questo mondo che conosciamo è tutto basato su speranze fabbricate, ideali fabbricati.**

Così se date uno sguardo al mondo, vi accorgerete che **viviamo in un mondo di finzione**, di finta logica e quando proverete ad esaminare con la finta logica, ovviamente la vostra mente collasserà. Quando ricevete l'insegnamento del Dharma, **Dharma qui si riferisce alla verità**, verità significa che è uguale per tutti, sia che siate religiosi o non religiosi, sia che abbiate un sistema di credenze o nessun sistema di credenze, sia che siate un eschimese o di qualsiasi nazionalità possiate essere, è lo stesso. Questa è la caratteristica della verità, è la stessa per tutti. Logica: non esistono due persone che abbiano la stessa logica, nemmeno quando siete marito e moglie, nemmeno quando siete molto vicini, perché la vostra percezione è dettata dall'esperienza che avete, dalle fobie che avete, dai sentimenti che avete, dalle percezioni che avete e anche dalla condizione karmica che vi siete portati in questa vita. Per questo motivo, qualunque cosa facciate, è molto difficile convincere le persone ad apprezzare quello che fate; se sperate quindi che il mondo sia giusto e volete che le persone operino in modo equo, allora state sognando. Persino il cosiddetto giusto è: "*Se va bene per voi, allora è giusto*".

I lavoratori, in questo momento gli impiegati delle poste sono in sciopero, per gli impiegati delle poste, quello che pensano sia "giusto", per la direzione è "non giusto". È semplicemente così. Il governo ha messo una cosiddetta tassa extra per le persone che viaggiano in aereo, al governo dicono che sia giusto, "*È giusto per l'ambiente*"

Essere un imprenditore della vostra vita

Ma se siete coinvolti negli affari, su ciò che è essenziale, e il vostro approccio aziendale è quello di un imprenditore (un imprenditore pensa sempre al futuro, non solo a un rapido ritorno), allora non avete questi cosiddetti "alti e bassi". Vedete, gli affari vanno sempre su e poi caleranno, ma se tutta la vostra vita è sostanzialmente un su e giù, ovviamente nel momento in cui siete in basso sarete finiti. Ma se siete un imprenditore, riconoscete che gli affari vanno sempre su e giù e su e giù, è così, è sempre stato così, tracciate una riga in mezzo, allora gli affari sono sempre uguali, non ci sono cambiamenti, proprio come una volta che salgono, scendono.

'Costruire una buona barca'

Ciò significa che se costruite una buona barca, quella barca può andare in mare aperto senza nessun problema. Se una barca è mal costruita, essendo mal costruita affonderà anche in porto. E poi alcune barche, costruite un po' meglio, staranno bene al porto ma non potranno sostenere il mare aperto. Una buona barca ce la fa sempre in mare aperto.

Quindi la pratica del Dharma è come costruire una barca molto buona. Le parole che usiamo spesso: "*Per raggiungere l'altra sponda*" significano che la pratica che usate, il veicolo che usate, l'imbarcazione che usate, vi permette di attraversare e andare sull'altra sponda senza perdervi nel processo. Se la vostra mente è occupata con il mondo che avete creato, ignorando la verità così com'è, allora anche se verbalmente dite: "*Io sono un praticante del Dharma. Voglio portare beneficio a tutti gli esseri. Voglio fare una cosa del genere...*" vi state sabotando per tutto il tempo.

Stiamo quindi vivendo in un mondo che non è fatto di persone sante, viviamo in un mondo di esseri di desiderio e tutti voi non siete perfetti, nessuno di noi è perfetto. Se fossimo perfetti non saremmo nati in questo mondo, non saremmo entusiasti di "X-Factor". Il fatto che siamo entusiasti di "X-Factor" è perché non siamo perfetti. Vogliamo avere quel fattore "X", qualunque sia quella cosa speciale che ci fa sentire bene con noi stessi. Non avete bisogno di cose al di fuori per qualificare che siete bravi o meno. Non sarebbe meglio se aveste una relazione corretta con voi stessi? Se non avete nemmeno un buon rapporto con voi stessi e vi aspettate di essere qualificati di valere qualcosa dalle altre persone, che siano vostro marito, vostra moglie, il vostro ragazzo, la vostra ragazza, non siete sciocchi? Non siete stupidi? Dovete prima avere un buon rapporto con voi stessi. Ecco perché **la prima cosa che fa un praticante del Dharma, è sviluppare un buon rapporto con sé stesso.**

Perciò in tutte le cose che fate, iniziate con un buon inizio, un buon mezzo e una buona fine. Quindi visto che l'ultima volta che ho dato questo non l'abbiamo mai finito del tutto e dato che qui abbiamo anche alcune nuove persone, vorrei passare attraverso la sua parte iniziale, in modo che si mantenga uguale, "*Insegnamento che è buono all'inizio, buono nel*

mezzo, buono alla fine". Per voi è inutile se arrivate alla fine e non avete idea dell'inizio e del mezzo, e avendo osservato quello che voi ragazzi avete praticato dall'ultima volta che ho dato insegnamento, personalmente, umilmente, credo che partire dall'inizio non sia poi così male.

Patrul Rinpoche

Ora Patrul Rinpoche è uno dei più straordinari maestri dell'insegnamento buddista. Non è focalizzato, né ossessionato dalla propria importanza. Non gli piace ascoltare l'ipocrisia, non gli piace ascoltare discorsi falsi e ha scritto un libro molto famoso intitolato Kunsang Lama'i Zhelung, che è un libro meraviglioso.

Durante il periodo in cui ha scritto il libro, ovviamente si tratta di un tempo in cui la gente spesso non vedeva nemmeno il volto dell'insegnante. Al giorno d'oggi potete andare su un sito web e vedere le fotografie e i filmati, nel diciannovesimo secolo, a quei tempi, non avevate tutto ciò.

Storia su Patrul Rinpoche che riceve il suo stesso commentario

Così un giorno incontrò qualcuno che camminava su una collina e questo ragazzo stava vivendo in una grotta.
Disse: "*Eh? Che ci fai nella grotta?*"
"*Sto praticando.*"
"*Cosa stai praticando?*"
"*Ho studiato questo libro di Patrul Rinpoche Kunsang Lama'i Zhelung*" e poi gli disse:
"*Lo vuoi imparare?*", Patrul Rinpoche rispose: "*Oh! Sarebbe molto bello se me lo potessi insegnare.*"

Così ogni giorno Patrul Rinpoche, che in realtà scrisse lui stesso il libro, entrava e si sedeva e questo ragazzo gli dava insegnamenti, anche se non aveva mai ricevuto l'insegnamento direttamente da Patrul Rinpoche, per tradizione non sarebbe nemmeno qualificato per leggere il libro. Poi gli studenti di Patrul Rinpoche trovarono molto strano che il loro maestro sparisse ogni giorno a una certa ora, così qualcuno disse: "*Al mattino abbiamo visto il maestro camminare verso la grotta*". Allora andarono a dare un'occhiata e trovarono questo ragazzo all'interno e gli dissero: "*Il nostro maestro Patrul Rinpoche viene ogni giorno nella tua caverna, è vero?*". Lui rispose: "*No. Non c'è una persona del genere, ma c'è una persona che passa di qui ogni giorno. Gli ho dato gli insegnamenti del libro di Patrul Rinpoche*." E gli dissero: "*Quella persona è Patrul Rinpoche!*" Quindi stava insegnando all'autore del libro, per cui ora rimase scioccato.-

Così la mattina dopo, quando arrivò Patrul Rinpoche, gli disse: "*Oh! Mi vergogno veramente tanto e sono imbarazzato! Come potrei darti questo insegnamento, tu sei la persona che ha scritto questo libro, quando io, in realtà, non ho nemmeno ricevuto la trasmissione del tuo libro. L'ho letto senza il tuo permesso e non sento di poter continuare*".
E poi Patrul Rinpoche gli disse: "*Hai già iniziato a farlo, dovresti finirlo. Leggi*

semplicemente il testo e io ti ascolterò. È bene che tu finisca". **Quindi tutte le cose dovrebbero avere un buon inizio, un buon mezzo e una buona fine.**

Così è quanto Patrul Rinpoche fosse non convenzionale.

Storia della disponibilità di Patrul Rinpoche a svuotare un vaso da notte di un'anziana signora

Una volta disse ai suoi studenti: "*Vado a fare un viaggio. Per ora non voglio insegnare.*" Poi scomparve. A quei tempi in Tibet, quando si viaggiava, tutto quello che occorreva era solamente portarsi dietro una ciotola. Quando si arrivava in un certo posto, si poteva bussare alla porta, chiedere un posto dove poter stare per la notte, offrire il proprio servizio per lavorare e fornire un qualche aiuto e loro vi offrivano un posto per la notte e del cibo da mangiare.

Così Patrul Rinpoche incontrò questa vecchia signora che aveva bisogno di qualcuno che l'aiutasse, così rimase lì e l'aiutò svuotando persino il suo vaso da notte ogni mattina. E questa donna non sapeva che lui fosse Patrul Rinpoche (sapete, loro avevano sentito parlare di Patrul Rinpoche, ma non l'avevano mai visto di persona), finché alla fine gli studenti non trovarono quel posto. Quando l'anziana si rese conto che Patrul Rinpoche stava svuotando il suo vaso da notte, fu così imbarazzata che scappò via.

Quindi vi sto solo spiegando questo, dandovi due esempi di quanto non convenzionale fosse Patrul Rinpoche e di quanto sia molto chiaro il suo insegnamento, molto conciso, va al punto. Non fa quello che chiamiamo "girarci attorno con le parole", non ci sono belle parole per cercare di renderlo bello e con cui poi vi perdete nel processo. Molto chiaro. Molto diretto. Dritto in faccia.

La struttura dell'insegnamento

Quindi, quando ha scritto questa poesia, questa poesia ha 82 versi. Descrive l'intero sentiero buddista, partendo proprio dal punto iniziale: la motivazione più basilare, per poi concludersi infine nell'esperienza diretta della realtà assoluta che è al di là della percezione della mente concettuale.

Vedete, la nostra mente si basa molto su ciò che concettualizziamo e abbiamo una sorta di oscurazione chiamata: "oscurazione concettualizzata", dovuta alla concettualizzazione, concettualizziamo per adattare (adattarlo) alla nostra mente.

Esempi di oscurazione concettuale

Ad esempio gli inglesi, pensano che una colazione inglese debba essere in un certo modo, una grande frittura, oppure mangiare Yorkshire pudding e arrosto per la domenica, ma cittadini di paesi diversi, potrebbero pensarla in modo diverso.

Quindi tutto questo è la nostra mente concettuale. Alcune persone, ricordo di conoscere alcuni amici, alcuni amici cinesi, che pensavano di diversificare e che non avrebbero mangiato riso, bensì pane, facendosi così dei panini per pranzo, ma in seguito dicevano di

aver ancora fame. Per loro un buon pasto significa riso, ma se andate a nord della Cina, un buon pasto significa noodles o ravioli. Quindi ovunque andiate è diverso. Alcuni devono mangiare il pane, altri le patate. Dipende da dove venite.

Perciò questi sono concettualizzati, fabbricati e in realtà non sono necessariamente essenziali, ma aggrapparsi a cose del genere dà un senso di normalità, dà la sensazione che la nostra vita stia andando avanti in un modo molto normale. Usiamo la logica per definire il mondo, per dare un senso a ciò che è giusto e sbagliato, ma poiché queste cose non sono reali, ecco perché poi ciò che pensiamo sia giusto è comunque sbagliato. Quello che pensiamo sia sbagliato potrebbe non essere per niente male.

E così l'insegnamento buddista, la cosa più meravigliosa dell'insegnamento buddhista è che taglia tutto questo. Non si tratta di superstizioni, non si tratta di chiedere al Buddha di proteggervi. Riguarda voi, voi stessi diventate uguali a Buddha. Non è chiedere a un dio di proteggervi e poi continuare a fare come prima. Si tratta di cambiare voi stessi, si tratta di venire al mondo, sperimentare la sofferenza senza turbamento.

Sofferenza senza turbamento

Si tratta di sperimentare la sofferenza senza turbamento, perché tutte le cose sono sofferenza, niente dura. Si tratta di sperimentare il mondo, non importa quanto possa essere impegnativo, ma ci approcciamo senza turbamento. "Senza turbamento" significa: "*Queste cose accadono, ma non abbiamo bisogno di farne una cosa grossa*".

Quindi, se volete davvero fare la differenza nella vostra vita, se volete fare la differenza per voi stessi, non potete contare sul fatto che il governo lo faccia per voi, o che vostra madre o vostro padre lo facciano per voi, conta il fatto che voi facciate uno sforzo. Ad esempio, se volete mangiare certe cose, dovete mangiarle da soli, **ma poiché la vostra mente è dettata, è influenzata da idee concettuali di un tipo o dell'altro, è importante trovare un insegnante in cui avete fiducia, che abbia questa esperienza, la conoscenza e la saggezza per aiutarvi. Proprio come non dovete essere un medico per guarire da una malattia, dovete solo trovare un buon dottore, un medico di cui vi potete fidare.**

Alcuni medici, pur avendo una laurea in medicina, non sono così esperti. Alcuni, anche come ad esempio anni fa, quando sono arrivato per la prima volta in Inghilterra, siamo andati da un dentista dove vivevo, a Sunderland, e questo signore era un signore anziano ebreo molto amichevole ed era un nonno, quindi se andavate a trovarlo, vi raccontava della sua famiglia, raccontava dei suoi nipoti, e un giorno fu così preso nel parlare che si dimenticò una parte della procedura, quando mi stava mettendo un'otturazione nei denti. Quello che si dimenticò di mettere era l'isolante (qualcosa che isola, quindi non avvertite le alte temperature del caldo o del freddo). Quindi lui era molto felice che fossi lì e anch'io ero anche felice di essere stato lì, fino a quando non ho bevuto una tazza di tè, "*Wow! Troppo caldo!*" e poi del ghiaccio, "*Ahi!*" Questo è andato avanti per un po', allora dissi: "*Cos'è che non va?*" e tornai indietro, lui controllò e disse: "*Oh! Ho dimenticato di metterci questo dentro*".

Perciò queste cose accadono, la nostra mente si distrae facilmente. Allora è molto importante: dobbiamo trovare qualcuno la cui mente non si distrae e la cui mente non è distratta, uno la cui parola, il corpo e la mente non sono separati dall'insegnamento del Dharma; il Dharma è l'insegnamento della verità ultima, che non è separato dalla realtà ultima, che è la stessa per tutti, che lo riconosciate o meno.

Iniziare con la giusta motivazione

Ed è quindi così che si inizia con la giusta motivazione. La motivazione giusta è la motivazione che non dovrebbe essere per noi stessi e solo per noi stessi. Ora tutta la cosiddetta "crisi finanziaria" e i problemi che sperimentiamo sono perché ci concentriamo su ciò che vogliamo senza pensare a cosa significa per gli altri, senza pensare: "*Ha senso prestare denaro a persone che non possono permettersi di restituire il denaro?*"

Perciò, quando iniziate ad assumervi la responsabilità delle vostre azioni, prendete in considerazione le implicazioni che generano in relazione agli altri, allora la vostra azione diventa consapevole, diventa ponderata, non è più influenzata da preoccupazioni mondane o da qualsiasi tipo di tornaconto personale. Quando pensate alle altre persone, vedendo le altre persone più importanti di voi stessi…

Come disse il grande maestro dell'VIII secolo Shantideva:

> ***"Tutta la felicità che il mondo contiene è il risultato del desiderare la felicità per gli altri e tutta la sofferenza che il mondo contiene è il risultato del desiderare la felicità per sé stessi."***

Quindi, ogni volta che volete appagare la vostra mente, la felicità per la maggior parte delle persone significa: "Quando i vostri bisogni sono soddisfatti", "Quando i vostri desideri si avverano", siete felici, ma tali bisogni non durano e quindi anche quando ottenete ciò che volete, la vostra cosiddetta felicità in realtà non dura.

Una quindicina di anni fa, hanno condotto uno studio negli Stati Uniti sulla felicità. Hanno scoperto che quando ottenete un aumento di stipendio o una promozione, siete entusiasti per circa tre settimane, poi il picco di felicità scende di nuovo. Anche la luna di miele, per gli sposini, nella luna di miele il cosiddetto 'picco di felicità', l'intensità dura circa tre mesi, poi inizia a calare. E se vi capita di aver vinto alla lotteria, il vostro picco di felicità può durare fino a un anno e poi cala di nuovo. Come mai? La maggior parte delle persone è solo il primo anno che spendono i soldi per comprare auto, comprare casa, andare in vacanza, fare tutte quelle cose che pensavano portassero felicità, e quando ce l'avete, indovinate un po'? Non danno felicità così come pensavate. Diventa come prima che vincessero alla lotteria. **Quindi la natura della felicità non ha nulla a che fare con le cosiddette risorse materiali o con le proprietà, riguarda veramente la natura della vostra mente.**

Quindi la pratica buddista riguarda come sviluppare un buon rapporto con la natura della vostra mente. Ciò significa che non state ingannando la vostra mente con idee inventate. Per cui dentro ogni persona si ha la stessa natura di Buddha, la stessa natura che vi permette di diventare Buddha. Allora in un certo senso, tutti coloro che ci circondano, tutti in questa stanza sono un Buddha futuro, che siate buddisti o meno. L'insegnamento buddista non riguarda l'ignorare una cosa e preferirne una più dell'altra. Si tratta di vedere le cose così come sono. Vedendo le cose così come sono, nella loro completa nudità, senza fabbricazioni, senza coperture, senza vestiti, guardandole così come sono, senza essere disturbati, senza provare turbamenti.

Ciò significa che quando le cose vanno bene non vi emozionate troppo e anche quando le cose non vanno bene, non provate turbamento. Vi approcciate alla vita senza turbamento. Qualunque cosa facciate, agite e la accettate senza turbamento. Questa è la differenza tra chi pratica e chi non pratica. "Uno che pratica senza turbamento" significa che: "vede tutte le cose con equanimità", porta pace a qualunque cosa tocchi, porta pace in qualunque cosa faccia. Questa è la pratica buddista. Non si tratta di rifiutare nessuno. Non c'è niente da rifiutare. In effetti, non c'è nemmeno niente da purificare. Come si purifica qualcosa che è fabbricato? È fermandovi dal fabbricarlo, che sparisce. Siete voi che continuate a fabbricarlo e quell'impulso di cercare di esprimervi.

Quindi, per esempio, nella pratica di Shiney, nella pratica del Chan-sho, la cosa diventa molto chiara, per cui non seguite nemmeno i testi. Perché? Perché si tratta di **pura luce, vedere la vostra natura pura,** vedere le cose così come sono. Vedere le cose come sono e tuttavia essere in grado di lavorarci, interagirci, gestirle, senza turbamenti. In questo momento dite: "*Mi sono ammalato!*", turbamento; "*Ho fame!*", turbamento; "*Il cibo non è quello che voglio io.*", turbamento; "*Non sono riuscito a prendere un autobus!*", turbamento; "*Ho preso l'autobus, ma c'è un posto!*", turbamento; avete turbamenti a destra e a sinistra, poi scoprite che: "*Non riesco a dormire!*", "*Non posso mangiare!*", turbamento.

Quando vi approcciate alla vita senza turbamento, vedete le cose così come sono, senza pensare che gli altri siano perfetti. Primo, gli altri non sono perfetti, anche voi non siete perfetti. Quindi volete che le persone facciano le cose a modo vostro, che facciano le cose che piacciono a voi. Quello che vi piace e non vi piace è fabbricato da voi.

Essere consapevoli della sensibilità delle persone

Quindi la motivazione è, se riconoscete ciò e non vi concentrate più sulla vostra cosiddetta felicità, che si basa sulle vostre idee fabbricate o ideali, e vedete la felicità degli altri come più importante, anche se è fabbricata. Consapevoli della loro sensibilità, sapendo che hanno una certa apprensione su certe cose, allora non le fate, non ci andate, non le toccate. Non perché sia "giusto" o "sbagliato", ma perché significa qualcosa per qualcuno. Sono sensibili a ciò.

Ad esempio, quando vado in Italia, uno dei miei studenti italiani era inorridito quando avevo messo del formaggio sui frutti di mare, "*Ah! Il formaggio sui frutti di mare? Questo non è da italiano!*", quindi ci ho messo sopra più formaggio. Perchè? Volevo stuzzicare la

sua mente, rendere la sua mente più flessibile. Per me il formaggio è solo proteine e anche i frutti di mare sono proteine, ma alcune persone dicono: "*Oh no! Non ci va il formaggio su quello, il formaggio va solo su certe cose.*"; ma sono stato in posti dove hanno preparato un tortino di frutti di mare con della salsa di formaggio.

Quindi tutti i cosiddetti "mi piace" e "non mi piace", "giusto" e "sbagliato", sono fabbricati da determinate preferenze. Potrebbe esserci del vero in esso, c'è qualche nozione di verità in esso, ma alla fine della giornata, non è davvero essenziale. Quando riducete tutte le sciocchezze, ciò che la gente vuole veramente non è il "Fattore-X", non è la "BMW", non sono le scarpe "Jimmy-Choo" che non si mettono, non è indossare un costume da Batman.

Si tratta semplicemente di riconoscere che come esseri umani avete un vero valore, che c'è un valore reale, che quello che fate fa davvero la differenza. Come potete fare la differenza quando pensate solo a voi stessi?

Anche negli affari, se volete che il cliente torni da voi, dovete offrire un servizio, dovete offrire un prodotto con cui sono felici. Ciò significa che dovete pensare a cosa li faccia felici, anche se è stato fabbricato da loro. Cosa li farà felici? Se sono soddisfatti del vostro servizio, se sono soddisfatti del vostro prodotto, ovviamente continueranno a tornare da voi.

Quindi, essendo consapevoli della sensibilità degli altri, di ciò che percepiscono come felicità, fate felici loro e fate felici anche voi. Ma questa felicità non si basa sulla condiscendenza. Si tratta di riconoscere gli altri attraverso questo stato di risveglio mentale che chiamiamo "Bodhicitta".

Quando avete la Bodhicitta, "Bodhi" significa "risveglio", "Citta" significa "stato mentale", quando vi siete risvegliati da questo mondo di immagini fabbricate, riconoscete tutto questo come fabbricato e non reale, allora non le prenderete così sul serio, così personalmente da iniziare a influenzarvi in tutto ciò che fate. Ecco perché le persone litigano. Ecco perché le persone entrano in conflitto, ma il peggior conflitto non è il conflitto tra voi e gli altri, il peggior conflitto è tra voi e voi stessi, tra voi e il vostro pensiero, tra la vostra azione e il vostro ideale. Non siamo infelici con gli altri, la maggior parte delle volte siamo infelici con noi stessi.

Per cui quando potete essere felici con voi stessi riconoscendo la vera natura della mente, essendo in grado di rilassarvi all'interno della vera natura della mente, non ci sono ostacoli nel mondo, non c'è crisi da nessuna parte. Esistono, ma vi ci approcciate senza turbamenti, potete gestirli senza turbamenti. Questa è la pratica di un vero Bodhisattva.