

Lama Michel Rinpoche

La Rabbia e la Pazienza

trascrizione insegnamenti

Questo insegnamento, breve ma poderoso, spiega le cause della sofferenza e gli effetti collaterali negativi della collera ed offre un metodo pratico per eliminare tali emozioni nocive sviluppando così un cuore sereno e una mente pacifica.

Lama Michel Rinpoche

La Rabbia e la Pazienza

trascrizione insegnamenti

Uni mail Université de Genève
10 maggio 2013

Lama Michel Rinpoche

La Rabbia e la Pazienza

trascrizione insegnamenti

*Insegnamenti trasmessi in Uni Mail,
Università di Ginevra, Svizzera*

Grazie per l'invito e l'organizzazione di Roger e Arlette Witshard

*Trascrizione italiana di Aldo Marzano
Grafica di Renata Reis
1° edizione dicembre 2016*

©2015 Kunpen Lama Gangchen

kunpen.ngalso.net

Lama Gangchen Peace Publications

lgpp.org



Lama Michel Rinpoche

Sommario

Pregchiere preliminari	6
La sofferenza e le sue cause	8
Rispettare l'interdipendenza dei fenomeni	12
Perché ci arrabbiamo	13
Gli effetti collaterali negativi della rabbia	15
I nostri valori tramite i paradigmi culturali	18
Quando sorgono i problemi, mettere energia nella soluzione	21
Quattro passaggi per eliminare la rabbia.....	22
Comprendere tramite la meditazione	27
Pigrizia e autostima	29
Creare spazio quando è necessario	32
Sviluppare qualità durature	34
Essere nel presente.....	36
Ringraziamenti	38
Pregchiere finali - dediche.....	38
Informazioni in riferimento a Lama Michel Rinpoche	39

Preghiere preliminari

**lo cio sang po pal ghiur ta sci pa
tub cen ten pe trin le iar ngo da
pel ghie dro lor tsam pe dze pa cen
pal den la me sciab la sol ua deb**

Glorioso auspicio della suprema mente virtuosa, divina azione degli insegnamenti del Buddha, benefico come la luna crescente, che agisci in accordo con le capacità mentali degli esseri viventi per il loro sviluppo e la loro maturazione, ai Tuoi piedi, Guru supremo, io mi prostro.

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASANE KARMA
UTHA VARDANAYE SHRI BHADRA VAR SAMANYA SARWA
SIDDHI HUM HUM

Concedici i siddhi mondani e straordinari di Lama Vajradhara, la nobile mente della dottrina del Buddha che accresce l'attività dei nobili e dei gloriosi.

**sang ghie cio dang tso chi cio nam la
cian ciub bardu dag ni chiab su ci
dag ghi gin sog ghipe sonam ghi
dro la pencir sang ghie dru par sciog**

Nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha prendo rifugio fino all'Illuminazione.

Con la pratica della generosità e delle altre perfezioni, possa io ottenere lo stato di Buddha per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

Buongiorno.

Prima di tutto ho il piacere di dire che sono molto felice di essere qui oggi. L'ultima volta che siamo stati insieme abbiamo parlato del *lojon*, cioè l'addestramento mentale ed oggi affronteremo un argomento che mi interessa molto: la rabbia e la pazienza.

Voi sapete che tutti noi siamo uguali, siamo tutti molto simili. Non importa da dove veniamo, quale è il nostro retroterra culturale, quale è la nostra condizione sociale, quale tipo di lavoro facciamo, quale religione seguiamo, c'è qualcosa che ci rende tutti uguali.

Tutti noi soffriamo, tutti noi vogliamo essere felici e tutti noi facciamo qualsiasi cosa pensando sia la migliore per la nostra felicità, guidati comunque dalla nostra propria ignoranza.

Io non sono interessato ad una visione di che cosa sia giusto o cosa sia sbagliato. Non voglio fare nessun tipo di commento di natura etica dicendo "Oh, tu dovresti fare questo, non dovresti fare quello". Qualsiasi cosa è buona purché funzioni, ok? Ma quale è il nostro obiettivo? Che cosa noi vogliamo? Vogliamo essere felici, vogliamo sentirci in armonia con noi stessi e con il mondo che ci circonda, noi vogliamo essere soddisfatti, giusto?

E, al fine di raggiungere un tale stato di felicità che noi possiamo chiamare pace interiore, facciamo qualsiasi cosa nella nostra vita. Così tutte le volte che combattiamo, tutte le volte che corriamo dietro qualcuno - ogni cosa che facciamo, la facciamo fondamentalmente perché vogliamo essere felici, non è vero?

La sofferenza e le sue cause

Parlando in generale, noi abbiamo due principali tipologie di sofferenza.

Abbiamo la sofferenza fisica, che per esempio è la sofferenza di un mal di testa, dei calcoli renali, di caldo, freddo e fame. Per esempio, quando è troppo caldo, quando noi abbiamo qualsiasi tipo di malattia o qualsiasi altra sofferenza che si origina dal corpo, questa è la sofferenza fisica che conosciamo molto bene.

Poi abbiamo quella che chiamiamo sofferenza mentale. La sofferenza mentale è tutta quella sofferenza che è creata dalla mente. Da che cosa è originata questa sofferenza? Da preoccupazioni, ansietà, tristezza, gelosia, invidia e molte altre sofferenze che tutti noi conosciamo molto bene. Insoddisfazione.

Quindi, la sofferenza può essere definita come l'insieme di tutte le sensazioni che noi abbiamo e che vogliamo fermare il più presto possibile e non far tornare più. Come risultato, noi cerchiamo di creare situazioni nella nostra vita quotidiana nelle quali siamo protetti. Protetti dalle sofferenze.

Noi cerchiamo di avere una buona occupazione, vogliamo avere intorno noi persone piacevoli, vogliamo avere un bel corpo, vogliamo persone che ci amino, vogliamo avere denaro ecc. In questo modo vogliamo creare una situazione intorno a noi che ci tenga al riparo dalla sofferenza. È come se noi tentassimo di proteggere noi stessi dalla sofferenza, creando, diciamo, un mondo perfetto.

Ma non siamo mai in grado di ottenere tale stato e tentiamo costantemente di creare una tale situazione. Allo stesso tempo cerchiamo di aggrapparci alle cose che crediamo ci facciano felici.

Se c'è qualcosa che ci fa felici, noi ci aggrappiamo ad essa e non vogliamo lasciarla andare via.

E, allo stesso modo, se c'è qualcosa che ci fa soffrire, tentiamo di liberarcene.

Così, questa è la nostra normale modalità di rapportarci con la vita e possiamo dire che non c'è niente di sbagliato in ciò. Il problema è che noi, spesso, non cerchiamo la soluzione nel posto giusto.

Una volta un rabbino mi raccontò questa storia, che a me piace molto, dicendomi che era una storia ebraica e, in seguito, un imam mi raccontò la stessa storia, dicendomi che era una storia musulmana. Non so se la storia sia ebraica o musulmana, ma potrebbe essere anche una storia buddhista perché si adatta molto bene al pensiero buddhista.

Stiamo camminando in una cittadina, in una stradina in discesa. È notte fonda e ci troviamo vicino a un lampione.

Sotto la luce del lampione, un uomo sta cercando qualcosa per terra. Sta cercando e cercando; è disperato. Ci avviciniamo all'uomo e chiediamo, "Possiamo aiutarti?" ed egli risponde. "Oh sì, per favore. Ho perso la chiave di casa". Così anche noi iniziamo a cercare. Dopo aver cercato per lungo tempo e non trovato nessuna chiave, chiediamo all'uomo, "Dove hai perso la tua chiave?" ed egli risponde, "Oh, ho perso la mia chiave in fondo alla collina, laggiù." E noi chiediamo "Ma perché allora stai cercando la tua chiave proprio qui?" "Oh, perché laggiù è troppo buio. Io ho molta più luce qui!" risponde [*risate*].

Noi possiamo mettere un grande sforzo per cercare una soluzione ma, se cerchiamo nel posto sbagliato, non avremo alcun risultato. Questo è chiaro, vero?

Così, per una sofferenza fisica, di quale tipo di soluzione abbiamo bisogno? Una soluzione fisica, vero? Se noi abbiamo mal di testa, possiamo prenderci un po' di aria fresca, dormire di più, cambiare la nostra dieta, prendere un antidolorifico, andare dal dottore ecc. Ovviamente, la meditazione può aiutare, ma non è l'unica soluzione. Se tu hai un problema fisico, il tuo dottore può risolvere la tua sofferenza fisica (sempreché tu scelga un buon dottore). Quindi, una sofferenza fisica richiede una soluzione fisica.

Che cosa dire della sofferenza mentale? Dove abbiamo bisogno di cercare una soluzione alla sofferenza mentale? Possiamo trovarla nelle cose materiali? No, la sofferenza mentale richiede una soluzione mentale, ok? Se guardiamo in noi stessi, in ciascuno di noi, e mettiamo le nostre due sofferenze, fisica e mentale in una graduatoria, quale di queste abbiamo di più? Voi conoscete la risposta per voi stessi, ma, generalmente, è la sofferenza mentale. Perché? Perché noi viviamo in una parte ricca del mondo.

Song Rinpoche, un grande maestro, era solito dire:

*“Le persone povere soffrono, per lo più, di sofferenza fisica.
Le persone ricche soffrono, per lo più, di sofferenza mentale.
Alla fine della giornata tutte due soffrono ugualmente.”*

E non è perché noi abbiamo una ricchezza materiale che abbiamo trovato la soluzione, non è vero? Facendo una deviazione, solo per un minuto, dal nostro argomento principale, vorrei condividere con voi la mia personale definizione di ricco e povero. I poveri sono coloro che non sono soddisfatti di quello che hanno. I ricchi sono quelli che sono soddisfatti di quello che hanno.

Essere poveri significa non avere abbastanza per soddisfare le proprie necessità. Così, se tu sei sempre insoddisfatto, significa che non hai mai abbastanza. Quindi sei povero. Essere ricchi significa avere di più di quello che ti necessita. Così se sei soddisfatto, significa che hai di più di quanto ti necessiti. Non possiamo definirci ricco o povero da quanto denaro abbiamo in banca, non è vero?

Come dicevamo, la sofferenza mentale richiede una soluzione mentale. Normalmente dove cerchiamo le soluzioni? Vogliamo avere gente intorno a noi che ci ama. “Io sono triste, perché? Perché tu non ti stai prendendo cura di me nel modo giusto”, si potrebbe dire. Quindi, quale è la soluzione? Tu hai bisogno di più amore. Uno potrebbe dire, “Io sto soffrendo perché non posso acquistare l’ultimo modello di quella auto che desidero. Quale è la soluzione? Avere quella nuova auto, ok? Generalmente è quello che facciamo. Noi proiettiamo le cause della nostra sofferenza su situazioni esterne e cerchiamo soluzioni fuori da noi stessi. Così, in generale, quando soffriamo, abbiamo una causa per la nostra sofferenza, un oggetto da biasimare? O stiamo soffrendo e diciamo a noi stessi, “Oh, sto soffrendo perché sono ignorante” Noi abbiamo una causa, giusto? Siamo pronti a puntare il dito e dire, “È colpa di questo, è colpa di quello.”

Così, se questo bicchiere [*mostrando un bicchiere di acqua sul tavolo di fronte a lui*] è la causa della mia sofferenza, voglio allontanarlo e userò qualsiasi mezzo per farlo, non è vero? Questa è, fondamentalmente, rabbia. È desiderio di distruggere, di allontanare la causa della mia sofferenza, ok? Stiamo costantemente proiettando le cause della nostra sofferenza su situazioni intorno a noi e allora cosa succede? Vogliamo allontanare queste cosiddette cause di sofferenza e, come risultato, generiamo rabbia.

Rispettare l'interdipendenza dei fenomeni

La rabbia, allo stesso tempo, è per me un modo per mostrare arroganza. Per esempio, quando sento persone arrabbiate dire “Questo non può essere così”, oppure “Tu non puoi fare questo!” io rispondo “Se è così, è perché può essere.” Se una persona sta facendo così, è perché può farlo. Sicuramente potrebbe essere meglio non farlo, ma quando qualcosa succede, è perché cause e condizioni si erano create per farla succedere, non è vero?

Ora, per esempio, in questo momento che ci vede tutti insieme qui, quante cause e condizioni furono necessarie per essere qui, oggi? Quante cose sono successe in passato per creare questo momento qui, oggi? Dieci, venti, mille, centomila, un milione? Tante, infinite, potremmo dire. Se iniziassimo a guardare, ogni cosa che è successa, che è stata necessaria affinché questo momento esistesse così com'è – perfino nella vita di ognuno di noi – non finiremmo mai. Avrebbe potuto essere che, se una piccola cosa non fosse successa, non saremmo qui oggi. Nel 1986 mia madre decise di dare un party per il suo 30° compleanno. Uno dei suoi amici invitò un'altra coppia di amici. Questa coppia di amici aveva incontrato il mio Guru in India, il mio maestro Lama Gangchen, e voleva invitarlo in Brasile. Loro chiesero a mia mamma di aiutarli e lei accettò. Così, molto probabilmente, se quel party non fosse mai stato organizzato, non sarei stato qui oggi perché non avrei incontrato il mio Guru, non sarei andato in monastero e, molto probabilmente, non sarei qui oggi. Così una piccola cosa che è successa tanto tempo fa, può fare una grande differenza in ciò che succede oggi. Se noi guardiamo alla vita di ognuno di noi, ci sono migliaia, se non milioni, di esperienze come questa.

Così, quante cause sono necessarie affinché esista un momento? Infinite, giusto? E chi sono io per dire che questo

ha bisogno di essere in questo modo e quello deve essere in quell'altro modo? Nessuno; io non ho la capacità di farlo. Così, quando sono arrabbiato, io sto effettivamente dicendo, "Il mio modo di vedere la realtà è l'unico modo, tutto il resto è sbagliato". Io sto dicendo "Questo non può essere in questo modo." Sapete, la rabbia è strana perché è come se noi vedessimo qualcosa e avessimo ancora da dire a noi stessi "Non può essere come la sto vivendo". Perché alla base della rabbia c'è la non accettazione della realtà; c'è la non accettazione che qualcun altro veda la realtà in maniera differente da come la vedo io.

Perché ci arrabbiamo

Generalmente, noi possiamo essere arrabbiati per due differenti tipi di cose: a causa della nostre sensazioni, il che significa che noi vogliamo qualcosa che ci dia piacere o qualcosa per eliminare la nostra sofferenza.

Per esempio, a me piace l'acqua [*mostra un bicchiere di acqua*] e diciamo che questa è l'unica acqua qui presente. Che cosa succederebbe se qualcuno entrasse e fosse assetato? Che cosa succederebbe se questa persona si avvicinasse a me, guardasse l'acqua e prendesse il mio bicchiere? Quale sarebbe la mia reazione? Attrazione, avversione o indifferenza nei confronti di quella persona? Avversione. E poi se la persona dicesse "Oh no, questa è la mia acqua" cosa succederebbe? La mia avversione diventerebbe rabbia. "No, questa è la mia acqua! Quello che stai dicendo non è vero!" Quindi, a causa dell'attrazione, ho generato avversione. Vedete? Più forte è la nostra attrazione, più forte diventerà la nostra avversione. Funziona sempre così. Noi abbiamo un piacere e qualcuno ce lo sta portando via. Questo è il primo caso, ok? Poi, ci può essere qualcuno che viene e ci danneggia direttamente. In questo caso, qualcuno può venire e

parlarci in un modo che a noi non piace, creando una sensazione di sofferenza. Noi vogliamo che quella persona sia lontana da noi e così generiamo rabbia e avversione. Questo è il primo tipo di rabbia che è basato sulla sensazione.

Il secondo tipo di rabbia è basato sulla discriminazione, sulle idee: io sono nel giusto e tu sei nell'errore. "Come puoi dire questo?" "Come puoi pensare così?" Quanti conflitti esistono in questo mondo a causa del nostro attaccamento ai propri punti di vista? Troppi. Così alla base della rabbia c'è l'attaccamento al nostro proprio modo di vedere la realtà. Ma la realtà è soggettiva. C'è qualcosa al mondo che ognuno di noi vede nello stesso modo?

Io non l'ho mai trovata, ma se voi sì, per favore ditemelo, ok?

Non c'è niente che sia oggettivo. La sola cosa oggettiva è che niente è oggettivo. Qualsiasi cosa noi percepiamo è un riflesso della nostra propria mente. Quando io guardo il bicchiere è un riflesso dell'educazione che ho ricevuto. È un riflesso delle esperienze che ho avuto, dei luoghi nei quali sono stato, della gente che ho incontrato, della mia infanzia, del mio intero passato. La nostra esperienza del presente è un riflesso di noi stessi. Non siamo in grado di percepire qualsiasi cosa indipendentemente da noi stessi. Quando siamo arrabbiati, stiamo dicendo "La mia realtà soggettiva è oggettiva". Stiamo dicendo "Questa è la verità. Tu sei nell'errore, il mio modo di vedere è il modo giusto", non è così? Io credo che quando vediamo qualcuno realmente arrabbiato o quando ci arrabbiamo noi stessi, è come se stessimo portando un grande cartello che dice: "Guarda come sono ignorante!" Per due ragioni: la prima, ad un livello più profondo, è che la rabbia è una manifestazione del nostro attaccamento alla realtà che consideriamo oggettiva. Quindi, non parlate mai della rabbia a qualcuno che è arrabbiato. Perché? Perché noi siamo sempre

nel giusto quando siamo arrabbiati, non è vero? Io stesso ho già provato e non funziona. Quando tu parli di rabbia a qualcuno che è arrabbiato, tu stesso diventi un oggetto di rabbia. Quindi, non vi è alcuna necessità per farlo. *[risate]*

Ad un livello più grossolano, perché ci arrabbiamo? Perché non vogliamo soffrire, perché vogliamo essere felici. C'è qualcuno a cui piace essere arrabbiato? C'è qualcuno a cui piace il sentimento di rabbia? No. E quindi, perché ci arrabbiamo? “Perché quella persona mi ha detto questo”, “Perché quella persona mi ha detto quello”, “Perché non posso ottenere ciò che io voglio” ecc. ecc.

Gli effetti collaterali negativi della rabbia

Quindi, noi ci arrabbiamo perché vogliamo essere felici, perché non vogliamo soffrire. Ma alla fine, che cosa ci porta la rabbia? Ci porta la felicità o ci porta maggiore sofferenza? Maggiore sofferenza. Perfino problemi fisici. Mi ricordo di una mia amica, per esempio.

Stavo chiacchierando con questa mia amica; in realtà stavo traducendo - mentre parlava con Lama Gangchen - al mio Guru. Questa persona aveva un grave problema al fegato e quando Lama Gangchen le chiese “Ti arrabbi molto spesso?”. La mia amica rispose, “No”. Io la conosco molto bene e generalmente lei è una persona molto calma che non ho mai visto realmente arrabbiata. Allora Lama Gangchen disse “Hmm, c'è da molto tempo rabbia dentro di te” e allora questa amica disse “Oh, è vero, per 25 anni ho accumulato rabbia nei confronti di mio marito ma non l'ho mostrata. Ogni volta che mi arrabbio, io esco, fumo, bevo qualcosa, cerco di cambiare il mio atteggiamento, ma continuo ad accumulare questa rabbia.” “Così cosa succede? Un giorno il fegato reagisce, lo sapete.

Quando siamo arrabbiati, come ci sentiamo fisicamente? Ci sentiamo tesi. Questa tensione si accumula nel tempo e si può poi manifestare come malattia. Quindi la rabbia non è un bene per la nostra salute a più livelli. Vogliamo essere belli? Sì o no? Che cos'è più importante? Se noi vediamo qualcuno che fisicamente è molto bello ma ha una personalità molto difficile, un temperamento molto cattivo, che cosa diciamo? "Oh, che bella persona, ma dato il suo carattere è meglio tenere le distanze!" È vero o non è vero? [risate]

Ai nostri amici piace essere vicino a noi quando ci arrabbiamo spesso? No. Quindi, con la rabbia noi distruggiamo la nostra salute, distruggiamo la nostra bellezza.

Noi mettiamo sforzo per avere un bel corpo perché vogliamo che gli altri ci amino, vogliamo persone che ci dicano quanto siamo carini, quanto siamo belli. Ci piacciono le persone che ci considerano piacevoli, non è vero? Ma se noi siamo arrabbiati, le persone non amano starci vicino. In questo modo possiamo dire che distruggiamo la nostra bellezza. È meglio avere al nostro fianco una persona poco attraente ma calma, piuttosto che una persona bella ma arrabbiata.

La bellezza interiore è meglio di quella esteriore, non è vero?

Quindi con la rabbia noi distruggiamo la nostra salute, la nostra bellezza, le nostre amicizie e la nostra famiglia. Succede così: io mi arrabbio al lavoro e non posso esprimere la mia rabbia perché sarei licenziato. Così, dove posso esprimere la mia rabbia? Esprimo la mia rabbia nei confronti di coloro che mi sono vicini, marito, moglie, figlia, figlio, parenti, amici. Sono arrabbiato e rispondo in modo sgarbato ecc. ecc. e, dopo un po', tu vieni da me e mi dici "Oh, sono stanco di te perché tu sei sempre arrabbiato" ed io rispondo "Ma io non sono arrabbiato con te!" e tu chiedi "Ma allora perché getti la tua rabbia su di

me?”. Quando noi ci esprimiamo od agiamo in modo non gentile quando siamo arrabbiati, noi danneggiamo le persone vicino a noi, perfino quando non siamo arrabbiati con loro.

Non è bello essere vicino ad una persona che è arrabbiata.

Quando siamo arrabbiati, noi ci familiarizziamo con la rabbia, ci abituiamo a diventare rabbiosi, ci familiarizziamo con il parlare violento. Una volta stavo parlando con un caro amico che era molto arrabbiato e stava gridando. Io gli dissi “Fermati. Non c’è nessun problema qui; perché hai necessità di gridare?” Io non sto gridando”, urlò. Io dissi: “Sì, tu lo stai facendo. Ti stai così abituando ad essere nervoso, ad arrabbiarti che non vedi più la violenza nel modo in cui parli.” Così, più ci arrabbiamo e più ci arrabbieremo e ci abituiamo molto rapidamente. Quindi dobbiamo stare attenti, ok?

La rabbia distrugge le nostre attività lavorative. Preferiamo lavorare con qualcuno che è carino, calmo, pacifico ma forse non capisce perfettamente il lavoro, o preferiamo qualcuno che è valido al lavoro ma è sempre nervoso e arrabbiato? Io preferisco qualcuno che è meno arrabbiato e che impiega un po’ più di tempo per fare il lavoro.

Allora noi diciamo, “Sono arrabbiato perché non mi piace questa persona.” Se non ci piace la persona, perché dobbiamo portarcela fino a casa? Noi portiamo la persona a cena e anche a dormire. Come mai? Stiamo sempre parlando della persona, stiamo pensando alla persona: “Guarda come ha fatto questo, come potrebbe fare quello?” Noi ci teniamo la nostra rabbia. Così la rabbia sta perfino distruggendo le buone cose della vita perché io sono arrabbiato, non sono in grado di gustare la mia acqua. Posso avere la migliore acqua, posso avere la migliore compagnia, posso essere in un posto bellissimo ma, se sono arrabbiato, qualsiasi cosa diventa come un inferno. Quindi, la

prima cosa che abbiamo bisogno di capire è che non c'è alcun beneficio nel diventare arrabbiati. È necessario essere chiari e cioè che non ci sono scuse di qualsiasi genere per arrabbiarsi! La rabbia non risolve il problema; ci rende focalizzati sul problema quindi non abbiamo spazio per la soluzione, Non è vero?

Non essere arrabbiati non significa che non facciamo niente per risolvere il problema. Significa che mettiamo la nostra energia nella soluzione e non nel problema. Significa che accettiamo le cause e le condizioni che si sono manifestate e scegliamo di creare nuove cause e condizioni per andare nella direzione che noi vogliamo.

Se c'è una situazione che non ci piace, noi abbiamo generalmente tre possibilità. Generalmente, noi scegliamo la prima. Mi esprimo con una metafora. Noi mangiamo qualcosa con un gusto che non ci piace. Possiamo tenere il cibo in bocca e dire "Oh, che cattivo gusto" spostando il cibo da una parte all'altra della bocca di tanto in tanto "Oh, che terribile gusto!" ok? *[risate]* O possiamo sputarlo fuori. Quando c'è una situazione che non ci piace noi possiamo accettarla o possiamo andare oltre invece di lamentarci della situazione: "Oh, questo non è buono! Oh è così cattivo per me!" "Perché è come questo?" "Che cosa ho fatto per essere qui?" Bene, qualcosa di sicuro! *[risate]* Tu hai sicuramente fatto qualcosa per essere in questa situazione, non è vero? Se io sto sperimentando una situazione, è perché ne ho creato le cause. È tutto chiaro finora? Quindi la prima cosa è che non c'è alcuna ragione per essere arrabbiati. Questo concetto mi pare chiaro, ok?

I nostri valori tramite i paradigmi culturali

Affrontiamo un altro argomento: l'importanza che noi attribuiamo alle cose ci crea una grande differenza. Ci sono

fondamentalmente due modalità per vedere la vita. La prima è quella moderna occidentale (non moderna ma occidentale e non è nemmeno moderna in quanto ereditata dai greci) che è lineare. Noi vediamo la vita con una modalità lineare che va dal punto A al punto B. Che cos'è il punto A? Nascita. E il punto B? Morte. Ci può essere un punto C. Paradiso, inferno, ok? Ma normalmente non ci preoccupiamo molto del punto C; generalmente pensiamo solo al punto A o al punto B. Così la nostra vita è lineare. Che cosa è realmente importante in un sistema lineare? È la somma delle nostre realizzazioni, è ciò che noi facciamo tra il punto A e il punto B, è ciò che ho costruito e quanto ho conquistato. Quali sono alcuni esempi di ciò? La priorità nella vita è fare denaro, fare carriera, creare cose che non erano state pensate prima, costruire, inventare, ecc. ecc.

L'altra modalità è rappresentata da un sistema di credenze circolare, ciclico. In un sistema ciclico non c'è alcun punto fisso A e B perché noi stiamo sempre incontrando più volte questi punti. Ciò che è importante in un sistema ciclico non è cosa facciamo, ma cosa siamo. Quindi, nel primo sistema l'importanza è data da ciò che facciamo in un modo lineare. In un sistema ciclico ciò che noi siamo è più importante. L'antico paradigma culturale indiano, del quale il buddhismo fa parte, è un paradigma ciclico. Prima del buddhismo c'era già un sistema ciclico in India. Perché la vita non è una sola, ma le vite sono infinite. Noi moriamo, rinasciamo, poi moriamo di nuovo, rinasciamo e così via.

Quindi, cosa è importante? Quello che noi siamo e non quello che facciamo.

C'è una breve storia che ho udito qualche tempo fa e che mi piacerebbe condividere con voi; è abbastanza carina. È una storia raccontata da Alessandro il Grande di Macedonia. Egli

era nel nord dell'India, nell'attuale Pakistan, dove incontrò un uomo che meditava su una roccia. Questo uomo era nudo così egli lo chiamò "gymnosoft" che significa "saggio uomo nudo". Egli guardò quest'uomo, e incuriosito gli chiese "Che cosa stai facendo?" E lui rispose "Sto contemplando il nulla" e allora il meditatore guardò Alessandro e gli chiese "Tu che cosa stai facendo?" e Alessandro rispose "Sto conquistando il mondo" e allora entrambi iniziarono a ridere. Il meditatore disse "Quanto è inutile conquistare il mondo; quale è la finalità di conquistare il mondo?" Quale sia io non lo so! È solo più lavoro in realtà, è solo più mal di testa, non è vero? Tu conquistasti il mondo e poi cosa? [*risate*] Allora Alessandro guardò il meditatore e disse "Che spreco una vita che contempla il nulla! Non stai facendo niente!". Alessandro credeva in una sola vita, quindi ciò che egli faceva era importante. Il meditatore credeva in molte vite e ciò che egli diventava era importante.

Quante volte ci siamo arrabbiati? Pensateci. Quante volte ci siamo arrabbiati per qualcosa che non aveva nulla a che fare con questa vita? Mai, molto probabilmente. Se noi pensiamo a ciò che continua di vita in vita e diamo priorità a quello che continua dopo la nostra morte, non esiste più alcuna ragione per arrabbiarci perché ogni cosa è momentanea e, arrabbiandoci, stiamo solamente danneggiando noi stessi.

Dobbiamo capire cosa vogliamo e cosa stiamo facendo per ottenere ciò che vogliamo. Voglio essere felice e la rabbia non mi sta aiutando ad esserlo. Mi sta facendo soffrire di più, mi sta facendo sentire più solo, non è così? E perfino quando cambio il mio comportamento, i miei amici non vogliono essere più amici con me perché sono troppo stanchi. Forse anche il mio corpo è troppo stanco, e la malattia si sta manifestando.

Quando i problemi sorgono, mettere energia nella soluzione

Allora qualcuno può chiedermi: “Oh, ma devo accettare ogni cosa che mi succede?” Sì. Ma che cosa intendiamo per accettare? Significa... usiamo di nuovo una metafora per rendere semplice il concetto.

Io sto attraversando la strada. Un'auto mi sta investendo, ok? Che cosa faccio? Inizio a chiedermi “Perché quell'auto sta venendo in questa direzione? Perché questo guidatore non sta rispettando il semaforo rosso?” Prendo nota del numero di targa della macchina o continuo solo a guardarla? No. Quello che faccio è dire “Ok, la macchina sta arrivando e ho necessità di evitarla!” Quindi accettare significa mettere energia nella soluzione e non nel problema. Quando siamo arrabbiati noi mettiamo energia nel problema, non è vero? Ogni problema ha una soluzione. Se non c'è soluzione, non è più un problema. È un problema che il sole tramonta? Non mi piace il tramonto, quindi è un problema. Ma non è un problema perché non c'è alcuna soluzione. Come Shantideva, un grande maestro indiano, disse nella “*Guida allo stile di vita del Bodhisattva*”:

*“Hai un problema, e hai una soluzione, Perché arrabbiarsi?
Hai una soluzione. Perché soffrire? Hai una soluzione.
Hai un problema e non hai la soluzione, perché soffrire?
Non hai una soluzione”*

Ciò significa che alcune volte abbiamo bisogno solo di avere una più semplice attitudine nella vita. Rispettare la realtà. Rispettare l'interdipendenza. Rispettare cause e condizioni ed i loro risultati.

1 Capitolo 6 verso 10 Pazienza. “Perché essere infelici per qualcosa, se le si può porre rimedio? E perché essere infelici per qualcosa, se non le si può porre rimedio?”

Quattro passaggi per eliminare la rabbia

Ora che abbiamo raggiunto un punto importante, qualcuno potrebbe dire “Sì, io capisco che non è bene arrabbiarsi, ma come fare per non arrabbiarsi? “Io non voglio arrabbiarmi, ma mi arrabbio”. Sono arrabbiato in questo momento? No. Questo significa che non ho rabbia? No. Portami un oggetto di rabbia e vedremo se mi arrabbio o no. Come possiamo allenarci per non arrabbiarci più? Come possiamo eliminare la rabbia? Vi indicherò quattro passaggi, d'accordo? Funziona molto bene se li seguite. Conoscerli solamente non è di alcuna utilità. È come andando dal dottore, il leggere solamente la prescrizione delle medicine non curerà la malattia. Abbiamo bisogno di prendere le medicine, fare gli esercizi, seguire la dieta raccomandata, non è vero? Così, se noi vogliamo eliminare la rabbia dobbiamo seguire questi quattro passaggi. Ci sono altri metodi, ma questi funzionano bene.

Primo passaggio: capire come la rabbia sia nociva per noi

Quindi, il primo passaggio è il capire. Capire quanto nociva sia la rabbia per noi. Abbiamo bisogno di ripetere questo molte volte finché non abbiamo dubbi, finché non è chiaro che non c'è alcuna ragione al mondo per arrabbiarsi. Al fine di capirlo, abbiamo bisogno di analizzare, abbiamo necessità di parlare con le persone. Possiamo farlo mentre sediamo in meditazione o possiamo farlo mentre corriamo, passeggiamo, nuotiamo ...

Immaginiamo una persona alla quale dobbiamo spiegare perché non è bene arrabbiarsi. Immaginiamo che questa persona non voglia capire, così noi abbiamo bisogno di trovare ogni possibile ragione per la quale non è bene arrabbiarsi. Nel fare ciò, noi analizziamo, esattamente da tutte le differenti

prospettive, perché non è di beneficio arrabbiarsi. Una volta che questo ci è chiaro, procediamo con il secondo passaggio.

Secondo passaggio: ricordare le ragioni per le quali non dovremmo arrabbiarci, familiarizzarci con la pazienza e applicare l'antidoto alla rabbia

Il secondo passaggio prevede il sedersi a meditare (possiamo farlo anche mentre passeggiamo, nuotiamo, facciamo altre attività, perfino quando siamo distesi, ma la cosa migliore è sedersi in meditazione). Così ci sediamo, osserviamo il nostro respiro, rilassiamo la mente, seguiamo il respiro con la nostra mente per alcuni minuti fin quando vediamo che la mente è presente nello stato presente, finché noi siamo presenti nel momento presente. Allora richiamiamo le ragioni per le quali non dovremmo arrabbiarci. Ricordiamo quanto dannosa sia la rabbia, quanto sia infantile diventare arrabbiati, quanto ignorante sia arrabbiarsi. Allora prendiamo la mente che percepisce questo e la nascondiamo in un angolo, in un posto. È come se la mente, che capisce che noi non dovremmo arrabbiarci, sia nascosta dietro una tenda o solo un po' di lato. Poi immaginiamo una situazione che ci fa arrabbiare, ok? Ma immaginiamola molto bene, visualizzando la persona che parla, e qualsiasi altra cosa circa il momento finché, lentamente, vediamo la nostra rabbia sorgere. Quando la nostra rabbia inizia ad apparire, usciamo dal nostro nascondiglio e diciamo, "Che cosa stai facendo? Questo non è il modo giusto per agire!" "Tu stai solo creando maggiore sofferenza per te stesso". Allora puoi richiamare tutte le ragioni che abbiamo visto prima circa il non arrabbiarsi. Così, mentre abbiamo l'oggetto di rabbia davanti a noi, iniziamo a calmarci e allora generiamo un'attitudine opposta che è di accettazione, compassione,

amore, generosità, umiltà in dipendenza di ogni situazione. Noi siamo soli; non c'è nessun altro. Siamo soltanto con la nostra visualizzazione, immaginando questa situazione che non si sta realmente verificando, stiamo solo immaginando. Ma nella nostra immaginazione, trasformiamo e creiamo una differente attitudine e con questo abbiamo concluso il secondo passaggio.

Terzo passaggio: tagliare la rabbia calmandola quando è presente o cercando di evitarla quando sta arrivando

Quando sentiamo che la rabbia sta arrivando – perché la rabbia ha un odore – noi sentiamo che sta arrivando piano piano, è come un suono che arriva da lontano; non appare da un istante all'altro. Così, quando vediamo che sta per apparire la tagliamo. Come? Ricordando perché la rabbia non è bene per noi, tutti i danni che la rabbia porta, ricordando tutto quello che abbiamo discusso prima. All'inizio la rabbia arriverà. Una volta che la rabbia c'è, non si può fare più nulla. La sola cosa che puoi fare è respirare, puoi prendere una mala, un rosario o usare le tue dita per contare. Inspiro ... espiro ... e poi conti 108 volte. E puoi dire “Prima di diventare realmente arrabbiato, ho bisogno di contare”. Fermerai la tua rabbia prima che tu finisca di contare. O puoi dire “Ora conterò fino a 21” (inspirando, espirando) uno, due, tre, quattro, cinqueTi sentirai meglio.

La gente dice, per esempio, che quando sei nervoso può essere d'aiuto il bere un bicchiere d'acqua. Non è vero? Come beviamo l'acqua quando siamo nervosi? Noi la beviamo tutta di un fiato e dopo diciamo, “Aaah!” Non è il beneficio dell'acqua, è il beneficio del respirare perché non siamo capaci di bere un intero bicchiere senza respirare. Quando ci arrabbiamo, il respiro è sempre qui nel petto [*indica il proprio petto*]. Così abbiamo bisogno di provare a respirare un po' più profondamente, giù, nella pancia. Se noi

sappiamo come, possiamo applicare questo tipo di respirazione più profonda. È possibile che, perfino quando noi sappiamo che respirare ci calmerebbe, non vogliamo ancora farlo. Ricordo di aver detto ad un amico molto arrabbiato, “Ok, inspira, espira osserva il tuo respiro, inspira, espira” ma lui rispose “Perché devo respirare? Guarda che cosa è successo!” Non possiamo meditare sulla rabbia quando siamo arrabbiati. Perché? Perché siamo sempre nel giusto!

Quarto passaggio: non giustificare mai la rabbia

Quando la rabbia arriva, prima o poi passa. La rabbia non ha giustificazioni. “Oh, mi sono arrabbiato, so che non va bene, ma se quella persona non avesse detto questo, io non mi sarei arrabbiato. Se le cose non fossero così, non sarei arrabbiato. Quindi non è colpa mia, io sono solo una vittima!”. Immaginate la rabbia. A me piace immaginarla in questo modo: la rabbia come un piccolo mostro che è dentro di noi, dormiente. Quando una situazione spiacevole si presenta, qualcuno parla in un certo modo o qualcosa di discordante succede, è come se qualcuno venisse con un bastone ed iniziasse a colpire quel mostro. Allora il mostro vuole uscire. Se siamo in grado di mantenere il mostro fino a quando siamo in grado tenerlo, possiamo ancora riportarlo dentro. Una volta che il mostro è uscito, una volta che si è liberato, allora non possiamo fare più nulla; dobbiamo solo aspettare che il mostro ritorni. Abbiamo bisogno di aspettare che ritorni perché lui non ha un altro posto dove andare. Ma quando il mostro torna, cosa gli diciamo? “Oh, perché hai fatto del male a quella persona? Non era colpa tua, ti colpivano con un bastone. Ok, torna mostro, povero mostro ...” giusto? E allora, la prossima volta, torna con maggiore forza.

Quindi, non giustificare mai la rabbia e non sentirsi colpevoli. Io credo che quest'ultimo sia più difficile a causa della nostra

mentalità occidentale. Abbiamo un molto forte, profondo senso di colpa. In Tibet non esiste perfino la parola per dire “colpa”. Ho bisogno di dire “Mi arrabbio” e allora dico “Ok, sono in errore. Dovrei essere più attento, non dovrei reagire così”.

Riassumiamo i quattro passaggi:

Primo passaggio: capire. Secondo passaggio: familiarizzarci con la pazienza applicando l’antidoto dove c’è il veleno. Non possiamo meditare sulla pazienza e sull’amore solamente pensando “Oh, la rabbia non è buona” in un modo astratto, siete d’accordo? Abbiamo necessità di guardare la nostra rabbia, di guardarla negli occhi per applicare l’antidoto. Questo è il secondo passaggio. Il terzo passaggio: cercare di calmarci quando ci arrabbiamo! Cercare di eliminare la rabbia quando inizia a manifestarsi. Il quarto passaggio – questo molto importante: non giustificare mai la rabbia. È il più importante di tutti: fatelo!

Mi piace concludere con una frase di un grande maestro. Prima la dirò in tibetano (*parla in Tibetano*) che, tradotto, significa:

“Pensando di fare, pensando di fare” sono passati vent’anni.

“Non ho potuto fare, non ho potuto fare” sono passati vent’anni

“Oh perché non ho fatto? Perché non ho fatto?” sono passati vent’anni

In tal modo sono passati sessant’anni

Questa è la biografia di una vita vuota.

Che significa, se noi vogliamo fare qualcosa, dobbiamo farla oggi. Oggi è il futuro di ieri e il passato di domani. Prendetevi cura dell’oggi. Così, per favore, non dite “non voglio arrabbiarmi” che significa “ad un certo punto, un giorno, nella mia vita non mi arrabbierò”.

Potete dire “Sto facendo qualcosa ora per non arrabbiarmi”. In ogni parola che diciamo, ogni scelta che facciamo, ogni pensiero che abbiamo, stiamo prendendo una direzione. Vogliamo essere felici, non vogliamo soffrire, facciamolo in modo saggio, in modo intelligente. È una delle migliori modalità per non arrabbiarsi.

Cinque minuti di Break. (brevi dediche)

Comprendere tramite la meditazione

(Preghiere preliminari)

Noi abbiamo molte condizioni favorevoli per praticare il buddhismo nell’Occidente: abbiamo tempo, siamo intelligenti, abbiamo accesso a libri e insegnanti, ma esiste un importante punto che, molto spesso, diventa una grande interferenza che ci blocca. Cerchiamo di capire. Il primo punto è che capire qualcosa non è sufficiente. La nostra mentalità ci porta spesso a credere che abbiamo capito qualcosa in modo completo, ma non è abbastanza. Sapete che c’è un ampio divario tra la testa e il cuore. Noi abbiamo bisogno di capire con il cuore per realizzare qualcosa. Ecco perché abbiamo necessità di meditare, perché le cose prendono tempo. E non è perché io dico “Oh, non è bene arrabbiarsi” che da domani non sarò più arrabbiato. Io ricordo, ero un bambino, mio padre tornò a casa un giorno molto felice e disse “Ora ho capito le cause della mia sofferenza! È la mia ignoranza, la mia paura e il mio attaccamento. Ora tutto andrà bene”.

Sono bastati circa cinque minuti perché succedesse qualcosa che lo facesse urlare in casa. Quindi, la comprensione non è sufficiente, è un bene, è necessaria, ma non è abbastanza.

La nostra mente ha una qualità molto speciale: quello che noi le insegniamo, essa segue. Quello che noi insegniamo alla mente, la mente segue. Come imparare a suonare uno strumento. Diciamo che mi piacerebbe imparare a suonare il violino. È sufficiente imparare la teoria? Posso leggere molti libri su come suonare il violino, posso vedere molti video. Sono capace di suonare il violino? No. Quello di cui ho bisogno è di prendere il violino nelle mie mani e suonare. Quante ore ci vorranno prima di ascoltare un suono piacevole? 100 ore, 500 ore? Molte ore, vero? E più io suono, più facile sarà fino al momento in cui lo strumento si trasforma in un'estensione del mio corpo e non avrò più bisogno di pensare a quale movimento effettuare, perché sarà ormai spontaneo. Perché? Perché l'ho ripetuto così tante volte che è diventato naturale.

Lo stesso maestro Shantideva diceva [*parla in tibetano*]: “Non c'è niente che sia difficile una volta che tu hai imparato ad usarlo”, che significa: ripetendo qualcosa, noi possiamo rendere le cose facili. Così, al fine di fermare l'arrabbiarsi, dobbiamo ripetere il processo molte volte. Per esempio, non è sufficiente fare i quattro passaggi che vi ho dato prima solamente una volta, dobbiamo farlo centinaia, se non migliaia di volte. Ma vedrete i benefici già dall'inizio. All'inizio – come minimo – provate a farlo per due settimane, ogni giorno per 10 minuti, poi sarete in grado di vedere se è di beneficio. Se vedete un beneficio allora continuate. Se non vedete alcun beneficio allora vi fermate, ok? È importante per noi avere costanza nel fare le cose molte volte perché abbiamo bisogno di familiarizzare con esse. Abbiamo bisogno di allenare la nostra mente. Una delle principali interferenze che possiamo avere è che non crediamo in noi stessi. “Io non posso eliminare la mia rabbia.” “Io non sono capace di farlo.” “È più forte di me.” “Non posso fare niente.” Questi sono esempi di pigrizia.

Pigrizia e autostima

Ci sono quattro tipologie di pigrizia. Il primo tipo di pigrizia: “Oh, quanto ho bisogno di meditare per eliminare la rabbia. Ma sono troppo stanco; non voglio farlo oggi; sono pigro”.

Il secondo tipo: “Oh, quanto ho bisogno di meditare sulla pazienza per eliminare la mia rabbia. Lo farò più tardi; ora sono occupato.” Noi posticipiamo, giustificando che lo faremo “più tardi”. Ma noi non facciamo mai la cosa che diciamo di voler fare “più tardi”. Terzo tipo di pigrizia: “Oh, è importante. Ho bisogno di meditare, ho bisogno di eliminare la mia rabbia, ma ho troppe cose da fare ora. Devo andare a lavorare, poi ho bisogno di mangiare, poi ho bisogno di vedere la tv, poi sono stanco e ho così tante cose nella testa che poi ho bisogno di andare a dormire...” “Io ho qualcosa da fare, quindi non posso meditare. Questa è la pigrizia nella quale io trovo qualcosa di inutile da fare al fine di non fare qualcosa di utile. Il quarto tipo di pigrizia: “Voglio eliminare la rabbia ma non sono capace. Non sono bravo abbastanza. Mi piacerebbe ma non posso farlo. “Vedete? Noi mettiamo prima noi stessi in modo da non fare qualcosa.

Se noi vogliamo fare qualcosa, dovremmo partire dall’inizio. C’è sempre qualcosa che noi possiamo fare per renderla possibile, per far sì che succeda. Non è mai troppo tardi. Quindi abbiamo necessità di credere nella nostra capacità, credere in noi stessi. Buddha diede molti e molti insegnamenti, e tutti questi insegnamenti furono dati soltanto per una sola ragione: perché noi *possiamo* metterli in pratica. Noi *possiamo* realizzarli. Egli non avrebbe pensato a qualcosa che andasse oltre le nostre possibilità. È possibile eliminare la rabbia? Sì! È facile? No. È facile convivere con la rabbia? No. Così, è meglio mettere sforzo per eliminare la rabbia, non è vero? Perciò non ci sono scuse.

Un noto maestro di nome Geshe Ben Gungyal, era il capo di una banda nella regione sud ovest del Tibet prima di diventare monaco. Era una persona molto diretta. Si dice in questa regione, “un uomo che non può uccidere un altro uomo non è un uomo”, per darvi un’idea di quale tipo di regione del Tibet fosse. Dopo molti anni egli rifiutò il suo stile di vita ed entrò in un monastero. Alcune volte egli stava seduto da solo nella stanza e prendeva un bastone che aveva usato per combattere, lo sollevava e iniziava a gridare, “Non venire da me! Io sono più forte di te, io sto rompendo la tua testa in tanti pezzi!” Che cosa stava facendo? Quando egli vedeva sopraggiungere la rabbia, diceva, “rabbia, io sono più forte di te. Non mostrarmi la tua faccia, sto per distruggerti!”. Quando egli vedeva arrivare la gelosia, diceva “Io sono più forte di te.” Aveva una forte autostima. Come Geshe Ben Gungyal, noi non possiamo permettere che un’ombra di rabbia sorga. Quando noi iniziamo a vedere la rabbia che si manifesta, noi abbiamo bisogno di abbatterla. Ma ci sono altri due modi per farlo. Uno è quando siamo duri con noi stessi, in cui noi criticiamo, dicendo “Questo non è il modo per farlo!” Il secondo modo è più gentile: noi ci abbracciamo, abbiamo compassione di noi stessi. Come quando un bambino fa qualcosa di sbagliato, noi possiamo dire al bambino “Stai sbagliando” o possiamo prendere il bambino e abbracciarlo. Possiamo dire, “Sì questo è sbagliato, ma tu puoi fare meglio”, ok? Ciò che non dovremmo fare è giustificare. Se noi iniziamo a osservare i nostri pensieri quotidiani, osservando le nostre parole quotidiane, noi possiamo realmente fare una differenza, possiamo attuare un cambiamento nelle nostre vite.

Generalmente quando chiediamo a qualcuno “Che cosa fai nella vita?” Questo risponde “Oh, sono dottore, avvocato, pulisco le strade”, non è vero? Io preferirei una risposta differente: “Quello che faccio nella vita è sviluppare amore,

eliminare la rabbia, sviluppare la saggezza, imparare ad amarmi di più, imparare ad amare di più gli altri, queste sono le mie priorità nella vita. Certo, ho bisogno di pagare le mie fatture, ho bisogno di mangiare, di vestirmi, quindi ho un lavoro e pago le mie spese, faccio questo o quello ma non è l'obiettivo principale della mia vita". Se diventare più pacifico e sereno fosse il principale obiettivo della nostra vita quotidiana, allora metteremmo sforzo per far sì che ciò accada, non credete?

C'è qualcosa di importante che abbiamo bisogno di ricordare: non dovremmo tentare di scappare dalle situazioni spiacevoli ma imparare a pensare in maniera differente. Fatemi fare un esempio. In Tibet, c'era un grande maestro indiano, di nome Atisha che visse all'inizio del XI° secolo. Egli fu uno dei più importanti maestri che venne in Tibet. Quando arrivò in Tibet egli portò con sé il suo cuoco. Non aveva nessuna idea di come fosse il cibo in Tibet, così si portò il cuoco dall'India. *[risate]*. Ma il cuoco aveva un carattere molto difficile: ansioso, aggressivo e molto scostante. Così dopo alcuni anni, i discepoli di Atisha andarono da lui e dissero "Oh, grande maestro perché non mandiamo il tuo cuoco in vacanza in India?" A quel tempo andare in vacanza in India significava impiegare tre anni: un anno per andare, un anno per stare e un anno per tornare! Atisha non rispose. Allora essi dissero "Può essere che lui stia lavorando troppo. Forse dovrebbe andare in ritiro, un ritiro solitario di tre anni? Atisha li guardò e chiese loro "Di chi state parlando? State parlando del mio maestro di pazienza?" *[risate]*.

Senza un oggetto di rabbia, non possiamo praticare la pazienza, non è vero? C'era una volta un monaco che fece un ritiro di meditazione. Un maestro andò a trovarlo e gli chiese "Su che cosa stai meritando?" Il monaco rispose *[con una voce calma]* "Sto meditando sulla pazienza". "Molto bene" disse

il maestro e gli sputò in faccia, lo picchiò e poi fece un passo indietro sapendo che il monaco avrebbe tentato di reagire. Egli si avvicinò al monaco di nuovo e disse “Ricordati, senza un oggetto di rabbia non puoi praticare la pazienza!”.

Creare spazio quando è necessario

Noi abbiamo maestri di pazienza nella nostra vita quotidiana ma non ci spaventano, essi mostrano a noi la rabbia che abbiamo dentro e che non vediamo in noi stessi. Se io non ho rabbia, nulla mi farà arrabbiare. L'oggetto di rabbia è come uno specchio che mostra me stesso. Quindi, per essere pacifici non abbiamo bisogno di fuggire dall'oggetto di rabbia, di andar via dall'oggetto di rabbia. Abbiamo bisogno di agire in maniera differente. Quando non siamo pronti, possiamo creare della distanza, ma noi non dovremmo mai scappare via, ok?

Qualcuno dice “Ah, come posso comportarmi con le persone che sono arrabbiate con me? Una volta un uomo incontrò Buddha. L'uomo era molto arrabbiato. Ed iniziò a gridare a Buddha “Chi pensi di essere per andare in giro ad insegnare alla gente?” Egli era molto arrabbiato con Buddha. Buddha lo ascoltò e poi gli chiese “Se tu dai a qualcuno un regalo e questa persona non lo vuole, a chi appartiene il regalo?” E l'uomo disse “Alla persona che ha dato il regalo”. Se tu dai a me un regalo e io non lo voglio a chi appartiene il regalo? Appartiene a te giusto? Un regalo ha bisogno di essere accettato per diventare mio. Così allo stesso modo Buddha disse a lui “Tu stai dando a me la tua rabbia; non la voglio, tienitela per te.” Non ho bisogno di prenderla su me stesso, non ho bisogno di combatterla, non ho bisogno di giocare il tuo gioco. Così io cerco di stare nel mio spazio. Posso agire con compassione; mi dispiace se tu hai questo comportamento e desidero tu possa trovare una via per

andare oltre. Ma quando noi vediamo che c'è una situazione di violenza che si ripete più volte, verbale o anche fisica, allora abbiamo bisogno di creare distanza. Perché noi non siamo ancora Buddha, abbiamo bisogno di creare della distanza per non generare rabbia in noi stessi. Se noi siamo in una situazione e vediamo che è troppo difficile da affrontare, possiamo creare una distanza di sicurezza. Non abbiamo bisogno di scappar via, ma creare della distanza. Se è troppo difficile superarla al momento, allora creiamo distanza.

Lama Gangchen mi diede un insegnamento molto semplice chiamato “la scatola dello spazio”. Diciamo, io sperimento una situazione spiacevole. Per esempio, parlo con qualcuno e non mi piace il modo con cui mi parla. Una volta che il momento è finito, prendo l'esperienza e la metto in una scatola nello spazio, la chiudo, e mi muovo verso la prossima situazione libero da essa. Quando, e se ne ho bisogno, posso tornare indietro, aprirla e risolvere il problema. Quando è risolto, chiudo di nuovo la scatola e passo alla prossima situazione.

Noi abbiamo un detto in Brasile: “Uma coisa è uma coisa e outra coisa è outra coisa”. Che significa, “Una cosa è una cosa, un'altra cosa è un'altra cosa”. Capite? Ho un problema con te, non ho necessariamente un problema con lui. Questa situazione è finita, chiudila nella scatola e muoviti verso la prossima situazione. Tu puoi avere 2, 3, 4, 5 scatole ma non mettere i problemi nella stessa scatola perché allora si mischierebbero e dopo non sapresti come trovare una soluzione.

Quindi noi abbiamo molte scatole nelle quali possiamo mettere il problema, chiuderlo e, dopo un po' di tempo, ce ne dimentichiamo. Quando ritorniamo e lo apriamo è andato. Invece, se noi restassimo a guardarlo ogni giorno, diventerebbe sempre più grande. Quindi hai le tue scatole nello spazio.

Quando siamo incapaci di evitare di arrabbiarci, prendiamo questo sentimento, quel problema e lo mettiamo nella scatola. Dopo qualche tempo ritorniamo. Ricordiamoci di non mischiare le cose perché allora un problema crea un altro problema. Un breve esempio anche di questo.

Io ho un amico che mi ha insegnato molte cose positive ma mi ha messo anche in situazioni molto difficili. Egli fece delle cose che non erano buone per me, mi danneggiò. Quale sentimento avrei dovuto avere nei suoi confronti: era un amico o un nemico? Io gli sono grato per le belle cose che fece, e creo distanza per quelle negative, anche se mi sento ancora grato.

I due sentimenti sono separati. “Una cosa è una cosa, un’altra cosa è un’altra cosa.” Non possiamo mettere qualsiasi cosa nella stessa scatola, non è vero? Allora torniamo in futuro a riprenderla. Ricordiamoci: ogni cosa è impermanente, perfino i nostri problemi. I nostri problemi finiranno, cambieranno, dobbiamo solo aspettare. Se i problemi continueranno non possiamo essere distrutti, non possiamo essere danneggiati perché le cose non sono nel modo che noi vogliamo esse siano. Dovremmo mettere grande energia nel risolvere il problema, ma quando non è possibile rilassiamoci. Diciamo ok, mettiamolo nella scatola e la vita continua.

Sviluppare qualità durature

Io credo che possiamo seguire molti metodi per eliminare la rabbia [*il che è un bene*] ma, finché siamo attaccati al nostro proprio modo di vedere la realtà e diciamo che gli altri sono in errore, non siamo in grado di andare oltre. Quindi noi abbiamo bisogno di osservare la nostra propria attrazione, abbiamo bisogno di osservare come noi ci aggrappiamo alla realtà come se fosse

oggettiva. La realtà è soggettiva, ma noi crediamo che sia oggettiva.

Questo è un punto importante.

Un altro punto importante ha a che fare con qualcosa che tutti noi conosciamo ma che non amiamo ricordare, qualcosa di molto semplice: che noi moriremo. Quando? Io non lo so. Abbiamo a un'altra scelta? No. Al momento della morte, cosa può essere di aiuto? denaro? No. Le persone? Non proprio. Prima di morire sì, ma quando stiamo morendo, siamo soli con noi stessi e con nessun altro. L'unica cosa che può aiutarci in quel momento è la nostra propria stabilità interiore. In questa vita, possiamo avere una lunga vita (io auguro una lunga e sana vita ad ognuno) ma nessuno può assicurarci oggi che avremo davvero una lunga e sana vita; Diciamo che avrò una vita molto lunga fino a 100 anni. Qualcuno mi può assicurare che sarò in buona salute? No. Qualcuno mi potrà assicurare che avrò una situazione buona e stabile dal punto di vista economico? No. Per quanto riguarda i miei amici, qualcuno mi può assicurare che avrò tanti amici? No, perfino gli amici cambiano. Quindi, dove posso mettere la mia energia oggi che mi aiuterà sicuramente nel futuro? Il corpo? No. Nelle cose materiali? No. Nella gente intorno a me? No. Nella mia immagine? Che cosa pensa la gente di me? No. Dove?

Se noi impariamo a eliminare la nostra rabbia, se noi sviluppiamo più pazienza, non importa se sarò sano o malato, ricco o povero, da solo o con tanta gente, amici o nemici, la pazienza mi aiuterà. Sarà molto di aiuto per me. Avere amore mi aiuterà. Essere umile mi aiuterà. La generosità mi aiuterà. La stabilità interiore mi aiuterà, ok? La soddisfazione mi aiuterà. La gioia mi aiuterà.

Se noi mettiamo l'energia in queste qualità oggi, noi sicuramente avremo da esse un beneficio nel futuro. Non importa cosa succede, nessuno potrà portarcele via, nessuno

potrà rubarle, nessuna crisi economica potrà togliercele. Io sono l'unico che può scegliere di buttar via o di tenere. Quindi, ecco dove noi abbiamo bisogno di concentrare la nostra energia: nelle cose che veramente ci portano beneficio a lungo termine.

Oggi abbiamo parlato della rabbia. La stessa cosa si applica alla gelosia, all'invidia, all'attaccamento, all'avarizia...

La rabbia ha molti volti quasi come l'avversione.

Per esempio, io vedo qualcuno che credo sia fisicamente attraente. Non lo conosco; non l'ho mai visto prima. Che cosa sento nei riguardi di quella persona: attrazione, avversione o indifferenza? Attrazione, perché a me piace la forma. Poi vedo qualcuno che penso sia cattivo. Cosa sento per questa persona? Quello che sento è attrazione, avversione o indifferenza? Mi dispiace dirlo, avversione. L'avversione cresce nella rabbia. Forse non siamo il tipo di persona che si arrabbia facilmente, ma abbiamo avversione che si accumula dentro di noi. Così noi abbiamo necessità di eliminarla. Un altro volto della rabbia è il risentimento che interiorizziamo. Lasciamolo andare! Quello che andato è andato.

Essere nel presente

Noi abbiamo necessità di vivere nel momento presente. Che cosa abbiamo oggi del passato? La memoria. Perché abbiamo una cattiva memoria? Non siamo attaccati al passato, ok? Con l'amore e la compassione verso noi stessi abbiamo bisogno di accettare ciò che è andato, ciò che è passato. Quando siamo arrabbiati per qualcosa che è successa nel passato è come soffrire ancora una volta per qualcosa per la quale abbiamo già sofferto. È come se noi soffrissimo nuovamente. Poi abbiamo anche la pre sofferenza ... [*risate*]. Abbiamo tre tipi: c'è la sofferenza,

la ri sofferenza [*tu soffri di nuovo*] e poi c'è la pre sofferenza [*nulla è ancora successo ma noi siamo già preoccupati per la possibilità che qualcosa succeda*] “Può darsi che questa cosa succederà ... e allora oggi quando vado là potrebbe succedere ... e questa persona dirà questo, quello ...” Niente è successo; ogni cosa è solamente nella nostra testa. Quindi abbiamo necessità di vivere nel presente. Se noi siamo in grado di riportare noi stessi al presente, una grande parte della nostra rabbia è andata perché la rabbia è molto spesso relazionata al passato o al futuro.

Essere nel presente è molto utile, ma come possiamo essere presenti? Osservare il respiro, sentire il corpo, ok? puoi sentire il peso del tuo corpo sulla sedia? Puoi sentire gli abiti sulla tua pelle. Puoi sentire la temperatura dell'aria. Puoi sentire il movimento del corpo quando respiri, non è vero? Osservando il corpo porti te stesso nel presente. Fare questo tre volte al giorno aiuta molto ad essere più oggettivi, così non ci perdiamo nel futuro o non restiamo persi nel passato.

Una volta un uomo si avvicinò a Buddha e gli chiese “Oh, Buddha che cosa stai facendo?” e Buddha rispose “I miei discepoli ed io camminiamo, sediamo e mangiamo”. Allora l'uomo lo guardò e disse “Anche io cammino, siedo e mangio. Che cos'è di così speciale?” Allora Buddha rispose “Quando cammino sto camminando, quando siedo sono seduto, quando mangio sto mangiando. Questa è la differenza”. Normalmente, nel momento in cui facciamo una qualsiasi cosa, noi stiamo facendo qualcosa d'altro – la mente sta andando in giro per conto suo. Quando siamo seduti la nostra mente non c'è, è in giro da qualche parte, chissà dove. Invece abbiamo bisogno di essere presenti nel momento presente, ok?

Ringraziamenti

Vorrei ringraziare molto tutti voi. Grazie per la traduzione. Sono molto grato ad ognuno di voi per essere venuti ad ascoltarmi. Sono grato a voi che siete qui presenti con la vostra mente e il vostro cuore. Voglio anche ringraziare Arlette che si è sempre presa cura di organizzare questi insegnamenti nel corso dell'anno.

Faremo ora una dedica finale e domani spiegherò i principi fondamentali del buddhismo, della filosofia buddhista e di come noi possiamo metterli in pratica nella nostra vita quotidiana.

Pregiere finali

Dediche

**getsun lame cu tse rabten cin / namcar trinle ciog ciur ghie
pa dan / lobsang tenpe dron me sa sum ghi / dro ue mun sel
tac tu ne ghiur cig**

Possano i grandi maestri avere una lunga vita. Possano le attività illuminate diffondersi nelle dieci direzioni e possano gli insegnamenti di Lama Tzong Khapa dissipare continuamente il velo di oscurità che ricopre gli esseri delle tre sfere di esistenza.

**gnimo dele tsen delek
gnime gung iang delek scin
gnintsen tactu delek pel
con cio sum ghi gin ghi lob
con cio sum ghi ngo drup tsol
con cio sum ghi ta sci sciog**

All'alba o al tramonto, di notte o durante il giorno, possano i Tre Gioielli concederci le loro benedizioni, possano aiutarci ad ottenere tutte le realizzazioni e cospargere il sentiero della nostra vita con molti segni di buon auspicio.

Informazioni in riferimento a Lama Michel Rinpoche

Lama Michel Rinpoche è un maestro buddhista della tradizione NgalSo Ganden Nyengyu, sotto la guida spirituale di Lama Gangchen Tulku Rinpoche.

Nato a San Paolo, Brasile, nel 1981, all'età di 8 anni viene riconosciuto come Tulku (reincarnazione di un maestro tibetano) e prende i voti monastici a 12 anni. Ha ricevuto un'educazione formale della pratica buddhista e della filosofia per dodici anni presso l'Università monastica di Sera Me nel sud dell'India. Oggi, prosegue i suoi studi presso il monastero di Tashi Lhumpo a Shigatse in Tibet-Cina, dove si reca annualmente.

Dal 2004 risiede in Italia, dedicando la sua vita ad aiutare il suo Guru, Lama Gangchen Rinpoche, condividendo generosamente la sua esperienza e saggezza attraverso conferenze, insegnamenti, ritiri, visite scolastiche e anche sui social media. La sua mente pragmatica, la saggezza, la compassione e la chiarezza sono un'espressione vivente della sua profonda conoscenza e comprensione della tradizione buddhista perfettamente integrate nel mondo d'oggi.

Sotto la Guida di Lama Gangchen Rinpoche, sovrintende diversi centri buddhisti come il Kunpen Lama Gangchen di Milano, l'Albagnano Healing Meditation Centre in Albagnano sul Lago Maggiore e il Centro de Dharma da Paz a São Paulo, Brasile.

Per ulteriori informazioni o per vedere le registrazioni degli insegnamenti NgalSo Livestream, visitare:



ahmc.ngalaso.net



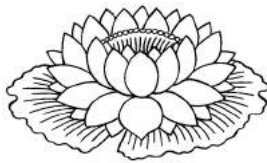
kunpen.ngalaso.net



[youtube.com/
ngalsovideo](https://youtube.com/ngalsovideo)



[soundcloud.com/
ngalaso](https://soundcloud.com/ngalaso)



Stampato su carta 100% riciclata e biodegradabile
presso l'Albagnano Healing Meditation Centre, Verbania, 2016



KUNPEN LAMA GANGCHEN

ISTITUTO PER LO STUDIO E LA DIFFUSIONE DEL BUDDHISMO VAJRAYANA IN OCCIDENTE

————— Associato all'Unione Buddhista Italiana —————

MILANO

Via Marco Polo, 13
20124 Milano (MI) Italy
Tel +39 02 29010263
kunpen@gangchen.it
kunpen.ngalso.net

LAGO MAGGIORE

Via Campo dell'Eva, 5
28813 Albagnano di Bèe (VB) Italy
Tel +39 0323 569601
reception@ngalso.net
ahmc.ngalso.net