

Pian dei Ciliegi 15 marzo 2009

Thây Phap Dung
Discorso di Dharma: La libertà nella pratica

Traduzione di Diana Petech

*Inspirando sono consapevole della mia inspirazione,
espirando sono consapevole della mia espirazione, torno al respiro.*



Inspirando sono un bel fiore, espirando sono fresco.



Inspirando sono una montagna, espirando mi sento solido.



Caro Thay caro sangha,

ci sono persone che praticano, e può capitar loro di dover attraversare alcune sofferenze, ma le attraversano insieme alla loro pratica. Se praticate non avrete più tanta paura di soffrire. Il Buddha era una persona che non aveva paura della sofferenza; era in grado di vederla e dire: “questa è sofferenza”.

Quando siete in grado di vederla e dire: “questa è la mia sofferenza”, vuol dire che non ne avete paura. Quando soffrite ma sapete come praticare, non scappate dalla sofferenza perché conoscete la sua natura e con la pratica sapete anche come porvi fine. Con questa comprensione non avrete più paura anche se vi imbattete nella sofferenza. Non dico che le persone che praticano non soffrono più: non è vero, ogni tanto incontrano la sofferenza ma la affrontano con la pratica. Se in questo momento avete nel cuore qualche sofferenza va bene, anche il Buddha ogni tanto ha incontrato la sofferenza.

Qualche volta ci dimentichiamo di ciò. Ecco perché ha praticato l'osservazione per dire: “questa è la sofferenza e questo è il processo per cui si è generata e questa è la pratica che mi serve per farla terminare”. Questo è il contenuto delle *quattro nobili verità*: la prima nobile verità è che esiste la sofferenza; la seconda nobile verità è comprendere come si è generata quella sofferenza; la terza nobile verità è che sono sicuro di poter porre fine alla sofferenza, e la quarta nobile verità è che so come praticare e con questo porterò a fine alla sofferenza.

Ecco perché il Buddha poteva sorridere anche quando andava incontro alla sofferenza. Dunque siete persone fortunate se sapete come praticare. E' evidente che ci sono persone che praticano e persone che ancora non sanno come praticare. Le persone che non conoscono la pratica soffrono molto di più perché non riconoscono la sofferenza e non comprendono il processo in cui essa si genera.

Ecco perché fanno un sacco di errori e la loro sofferenza peggiora di giorno in giorno.

Quando qualcuno che ha lo stesso aspetto di mio padre dice qualcosa che mi fa soffrire so: “questa è la mia sofferenza”. Sono un po' arrabbiato con il mio papà, ma so che se mantengo la mia rabbia, la sofferenza crescerà sempre di più. Dunque invece di tenermi stretta la mia rabbia mi siedo e pratico: “inspirando sono un fiore, espirando mi sento fresco”. E dopo dieci minuti di questa pratica torno a sentirmi fresco e sono in grado di perdonare mio padre perché semplicemente è stato poco abile. E' così che invece di aver peggiorato la mia sofferenza le ho posto fine perché conosco la pratica.

Se soffrite troppo non è perché le persone non sono gentili con voi o perché non siete capaci di mettere fine alla sofferenza, semplicemente perché non conoscete la pratica.

Dunque fatevi una domanda importante: “**So come praticare?**”. Questa è una domanda interessante. Perché quando conoscete la pratica, essa dovrebbe essere presente ogni giorno. Perciò ogni sera vi potete domandare: “so praticare?” La risposta può essere sì, e potete darvi un voto, per esempio, sei su dieci. Poi c'è un giorno che praticate molto bene e siete capaci di perdonarvi di qualcosa che avete fatto; allora vi date un nove, ottimo! Vi date nove anche se siete capaci di perdonare vostro padre. Se siete stati a lungo arrabbiati e non avete trovato una pratica per alleviare questa rabbia vi date un cinque.

Per me il passaggio dal cinque al nove è un passaggio piccolissimo. Basta che vi sediate e respiriate con consapevolezza ed ecco che dal cinque potete passare immediatamente al nove.

Mi rendo conto che ci sono alcune pratiche importanti che possiamo fare tutti i giorni, e *la prima è la pratica della meditazione camminata.*

Tipi di pratica:

Dunque ogni giorno spostandovi da un posto all'altro potete praticare la meditazione camminata.

1) meditazione camminata

Inspirando ed espirando siete totalmente nei vostri passi e camminate coi piedi, non con la testa. Ci sono persone che soffrono molto e quando le vediamo camminare ci rendiamo conto che camminano con la testa, non con i piedi. Se siete un praticante li guardate e vi dite: “sta camminando con la testa e non con i piedi”.

A volte nel sangha vedo un confratello che cammina con la testa. Allora gli chiedo, “fratello come stai?”. Di solito gli basta vedermi e capisce, quindi chiedo soltanto, “come stai fratello oggi?” E questo è un modo di aiutarlo: non è un rimprovero, non è un giudizio, è solo un aiuto.

Dunque se c'è qualcuno nel sangha che non pratica, quella persona non ha bisogno del nostro giudizio, ha bisogno di essere aiutato. L'aiuto migliore che posso offrire al mio fratello è praticare per primo.

Se non pratico mi è facile diventare vittima di me stesso e anche far diventare il confratello una mia vittima. E allo stesso tempo mi è anche facile diventare la sua vittima perché non ho in me la presenza mentale e la comprensione.

Dunque quando camminate e sentite di avere l'energia nella testa, portatela al cuore, e quando è al livello del cuore portatela giù in modo che sia al livello dei piedi, della terra.

Questa è un'immagine molto chiara: portate l'energia dalla testa al cuore, e quando è lì sapete che non è più nella testa. A livello del cuore potete percepire voi stessi: potete percepire il dolore, la preoccupazione, la paura, ma non ne siete ancora liberi. A livello della testa c'è tanta confusione, può anche capitarvi di non sapere che cosa succede.

Quando sapete come praticare, potete portare l'energia dalla testa ai piedi. Ci sono persone che riescono a farlo anche in un solo passo; sono degli ottimi praticanti. Se non siete ancora molto abili nella pratica ci vorrà più tempo per portare l'energia giù ai piedi: va bene, prendetevi il vostro tempo.

Assicuratevi di toccare la terra tutti i giorni: questa terra è un posto meraviglioso. Quando riuscite a toccare la terra, riuscite a toccare la vita. Noi siamo figli della terra. Veniamo dalla terra. La terra è la nostra madre. La terra è il nostro padre. Dunque quando riuscite a tornare alla terra siete a casa. Vi sentite a vostro agio, vi sentite solidi, vi sentite liberi. Ogni volta che riuscite a fare un passo collegati con la terra avete in voi solidità e libertà. Dunque la pratica di toccare la terra è la pratica di fare dei passi, rientrando in contatto con il proprio respiro.

Inspiro espiro. Inspiro espiro.



All'inizio, quando cominciate questa pratica, avete un aspetto un po' rigido e si capisce che dovete esercitarvi più volte per acquisire abilità. Questo è del tutto normale, perché non siete dei praticanti avanzati. Sembrate un po' rigidi, ma va benissimo.

Il primo anno che praticavo, ero anch'io un po' rigido e i cani vedendomi si spaventavano e si mettevano ad abbaiare. Dunque se praticate la meditazione camminata e i cani si mettono ad abbaiare, è un buon segno. Adesso cammino e i cani non mi abbaiano più. Dunque potete acquisire abilità nella pratica e fare ogni passo in meditazione camminata.

La pratica è una sorta di energia e quando siete in grado di coltivarla può penetrare in ogni cellula del corpo.

La pratica è nel corpo, è lì, *nel* corpo.

Un'altra pratica è la meditazione del cibo.

Tipi di pratica:

- 1) **meditazione camminata**
- 2) **meditazione sul cibo**

Ogni giorno mangiamo almeno tre volte. A volte anche quattro, cinque, sei, ma per lo meno tre volte al giorno mangiamo, vero? Dunque se saprete praticare il mangiare in consapevolezza, potrete praticare almeno tre volte al giorno.

Assicuratevi di avere tempo sufficiente per mangiare; è una pratica che potete godere molto perché in Italia c'è un ottimo cibo. E questa pratica vi aiuta a godere più a fondo del cibo. Praticando masticate 30 volte prima di inghiottire il cibo. Trenta volte eh? Se siete un po' rigidi e la gente vede che state contando; non vi vergognate di contare, perché siete dei principianti: va bene così, è normale. Ma noterete che se masticate almeno 30 volte il cibo ha un sapore molto migliore, e siete molto più calmi, siete più in pace quando mangiate così.

Quando mangiate nella meditazione del cibo, esso diventa la vostra medicina, anche se quello che mangiate non è di coltivazione biologica, perché non sempre abbiamo la possibilità di avere del cibo biologico, ma se lo mangerete in consapevolezza, lo diventerà.

Questo è il modo per trasformare cibo non biologico in cibo biologico. Un modo molto a buon mercato e molto corretto, perché il cibo biologico è molto salutare per il vostro corpo. Se mangiate con un sacco di paure, di pensieri, di preoccupazioni, il cibo biologico diventerà cibo non biologico. Se mangiate cibo biologico ma state pensando, progettando, pianificando, preoccupandovi, il cibo che state mangiando può diventare non-biologico e

quindi indigesto o tossico addirittura. Questo è il vostro segreto per avere sempre cibo biologico. Mangiare così è mangiare con amore. Mangiare così è mangiare per prendervi cura del vostro corpo e della vostra mente. Se mangiate in questo modo siete in grado di prendervi cura di voi stessi, della vostra famiglia, della società, della terra, è per questo si chiama “cibo biologico”. Dunque d'ora in poi se volete cercare del cibo biologico, sapete dove trovarlo: è in voi stessi.

L'ideogramma cinese è molto interessante. [Thây scrive l'ideogramma alla lavagna]. Questa parola significa medicina, e questo ideogramma è composto di due parti: la parte superiore “tao” significa “erba medicinale”, comunque un vegetale che si può mangiare; e la parte inferiore significa “felicità”. Dunque qualunque cosa mangiate con felicità diventa una medicina. Perciò qualunque cibo stiate mangiando se lo mangiate essendo felici, diventa cibo biologico, e il cibo biologico è la vostra medicina, è la migliore delle medicine.

Perciò potete curarvi in questo modo tutti i giorni e la medicina che prendete diventa deliziosa. Per questo motivo mangiare dovrebbe essere una pratica molto piacevole.

Dunque state mangiando, e masticando vi viene una tale gioia che non avete più bisogno di contare, semplicemente siete lì e vi godete il cibo. A Plum Village pratichiamo il mangiare in silenzio e così abbiamo venti minuti di silenzio per godere a fondo il cibo, e noi godiamo anche del fatto di essere insieme. Ieri sera, quando sono entrato in sala da pranzo e ho cenato insieme a voi, ho veramente goduto della vostra presenza: era così bello che foste lì. E dentro di me mi sono detto: “Siamo in una famiglia. Siamo una grande famiglia davvero, una famiglia spirituale”.

Quindi assicuratevi di assumere almeno un pasto al giorno con la vostra famiglia, con l'intera famiglia. Normalmente cenate con la vostra famiglia, vero? Non mancateci, siate presenti, è il momento più bello della giornata. Quando mangiate in consapevolezza non state mangiando per voi stessi ma per tante, tante persone. A volte quando mangio in consapevolezza, mi capita di scoprire che sto mangiando per Thay, per il mio maestro. Anche se non glielo dico, so che lui sa che i suoi studenti praticano il mangiare per lui. Lo nutro con la mia felicità, con la mia energia della consapevolezza e quando mangio, mangio anche per i miei fratelli e sorelle più anziani e più giovani. Quando mangio, mangio anche per la mia famiglia di sangue. Quando mangio, mangio anche per mio padre, per mia madre che sono qui, dentro di me.

Quando mia madre stava per morire le ho detto: “Non aver paura mamma, se hai bisogno di tornare alla terra, torna in pace. Tu rimani dentro di me. Ogni volta che mangerò, mangerò per te, camminerò per te.” Dunque ho la possibilità di mangiare per mia madre.

Se nella vostra famiglia c'è una persona che sta per morire, la cosa migliore che potete fare è dirgli: “Non ti preoccupare, ti prometto che io vivrò per te in pace, quindi stai tranquillo”. Perché molti hanno paura della morte. E quando sono vicini alla morte sono capaci di comprendere il senso della vita. Quando dite loro: “Io vivrò in pace per te”, lo capiscono e saranno in pace perché sapranno che la vita può continuare e che la morte è soltanto un'idea. In questo modo possono tornare in pace alla terra e noi possiamo essere la loro continuazione. Di fatto voi potete essere la continuazione nel momento presente di vostro padre, di vostra madre, anche se non ci sono più. Potete ispirare per vostra madre, espirare per vostra madre. Potete sorridere, potete guardare con gli occhi di vostra madre. Una volta stavo guardando un panorama magnifico e l'ho guardato con gli occhi del mio maestro e ho detto tra me e me: “Thay, hai visto che meraviglia, ti piace?”. Dunque non pensate che Thay è solo al di fuori di voi, Thay è anche dentro di voi e potete prestargli i vostri occhi per godere di un bel panorama, potete prestargli le vostre orecchie per godere di una bella musica,

della vostra bocca per godere del cibo. Perciò anche se vivete da soli e non siete in famiglia, potete vivere con la vostra famiglia dentro di voi, tutti sono lì per voi. Quando siete felici, quando siete liberi, avete in voi abbastanza spazio per poter abbracciare tutti quanti. A volte, quando sentite che qualcuno non è disponibile per voi, non è lì per voi, è perché dentro di voi rifiutate quella persona.

Se vivete in famiglia e sono tutti lì, però c'è qualcuno che criticate, biasimate, è come se quella persona non ci fosse più. Ma se siete soli e non siete arrabbiati con nessuno, avete tutti dentro di voi, non siete più soli. Dunque mangiando vi sentite in pace, vi sentite a casa e a quel punto potete davvero godere del cibo e del fatto di mangiarlo, e quel cibo diventa la vostra medicina. Mangiare così è molto risanante per il vostro corpo e anche per la vostra mente. Con quel pezzo di cibo che mettete in bocca e che inghiottite, voi nutrite il vostro corpo, però anche la mente. Potete prendere un quaderno e potete annotarvi: allora la pratica del camminare magari vi date nove. Poi annoterete: "mangiare", magari vi date anche nove.

Ora la pratica della meditazione seduta.

Tipi di pratica:

- 1) **meditazione camminata**
- 2) **meditazione sul cibo**
- 3) **meditazione seduta**

Ogni volta che vi sedete, vi sentite solidi, ogni volta che vi sedete, vi sentite una montagna. Dovete imparare a sedere solidi.

Assicuratevi che il vostro

corpo abbia una postura solida. Potete sedere nella posizione del loto completo (fig.1) : dunque ogni piede è sulla gamba opposta. Quando siete nella posizione del loto la schiena è naturalmente dritta. In questa posizione la schiena non si può incurvare, è spontaneamente dritta, eretta. Questa è la migliore posizione per la meditazione seduta. E come per tutte le pratiche all'inizio può essere un po' dolorosa.

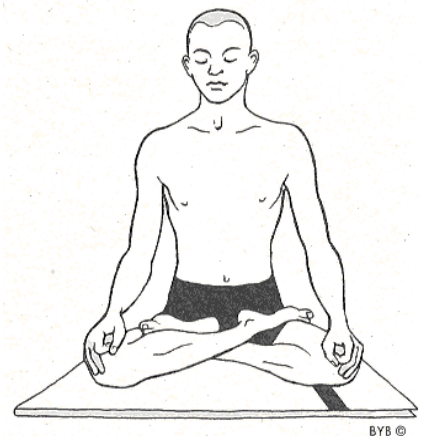


Fig. 1 pos. del loto

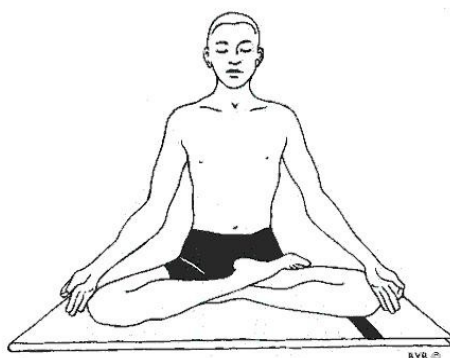


Fig.2 pos. del mezzo loto

Oppure potete praticare la posizione del mezzo loto (fig. 2). Per eseguire questa posizione, poggiate un piede sulla coscia opposta e l'altro piede è sotto il ginocchio opposto [col tallone vicino al perineo]. Anche questa [posizione] va bene, ma vi faccio solo notare che è leggermente meno solida del loto completo. Ma se non riuscite neanche a fare il mezzo loto, potete mettere le

gambe incrociate con il piede aderente alla tibia opposta (fig. 3). Assicuratevi di avere le ginocchia che toccano terra in modo da formare una sorta di treppiede tra le due ginocchia e il cuscino; su di esso la vostra schiena è eretta, eretta ma rilassata. Non rigida, perché se sedete dritti, così impalati, dopo cinque minuti iniziate a sentire male dappertutto.



Fig. 3 pos. di siddhi

Se il vostro corpo ve lo consente, cercate di imparare a sedere nella posizione del loto completo. Potete arrivarci piano piano, gradualmente, imparando la tecnica e arrivare a sedere nel loto completo. Dunque sedere con la sensazione di solidità è una pratica importante. Allo stesso tempo solidi e liberi. Il vostro corpo è solido, è libero e potete inspirare ed espirare godendolo come una persona libera. A Plum Village pratichiamo molta meditazione seduta. Ufficialmente facciamo solo la meditazione seduta di quarantacinque minuti la mattina e un'altra di quarantacinque minuti la sera, ma di fatto pratichiamo tutto il giorno. Quando ascoltiamo un discorso di Dharma pratichiamo la meditazione seduta. Quando beviamo il tè pratichiamo la meditazione seduta. Anche quando mi siedo per ascoltare un confratello, pratico la meditazione seduta. E anche se ho in mano una tazza di tè e lo bevo mentre lo ascolto, comunque sto praticando la meditazione seduta. A poco a poco si acquisisce abilità nello stare seduti. Anche se sedete su una sedia come lei (indica Diana), state comunque praticando la meditazione seduta. Seduti in questo modo, trovate solidità e libertà. Siete connessi con la terra e vi sentite solidi, vi sentite bene, felici.

Un giorno, un monaco chiese al Buddha: “Maestro, come possiamo rendere bello, accogliente e pieno di luce il luogo dove viviamo?” E il Buddha rispose: “Ogni volta che in quel luogo qualcuno che si sente confuso, o in preda a una emozione, si siede in meditazione, e vi resti fino a quando non abbia nuovamente raggiunto la chiarezza della mente. Allora si potrà alzare e proseguire le sue attività. Se praticherete così in quel luogo, esso diventerà un posto piacevolissimo, pieno di luce e di pace”.

Di fatto, ogni giorno noi passiamo molto tempo in meditazione seduta. Cercate di sedervi ogni volta in modo da sentirvi solidi. Quando è troppo difficile trovare un posto dove sedersi e tornare al respiro, quando c'è in voi confusione e sofferenza, allo stesso tempo c'è instabilità. Ma se siete in grado di sedervi e toccare la vostra stabilità, siete in grado di vedere e riconoscere: “qui c'è sofferenza”. E allora sarete anche in grado di vedere la causa della sofferenza. Soffrite perché in voi si sta manifestando un seme, e riuscite a vederlo. E nel momento che riconoscerete: “ah, è solo una manifestazione di un seme dentro di me”, in quel momento sarete liberi. Non occorre che cadiate vittima delle vostre esperienze del passato, non è necessario che agiate come in passato. Non dovete più soffrire come avete sofferto in passato. Potete essere liberi; liberi dalle vostre abitudini, dalla vostra sofferenza.

Se siederete in questo modo, la sofferenza non vi potrà più destabilizzare. Quindi ascoltate il consiglio del Buddha; quando le cose si fanno troppo difficili, sedetevi! Di solito quando sediamo così, anche se non c'è qualche confratello o consorella vicino a noi, se ci sentiamo solidi, questo diventa un momento felice. Dunque, anche alla pratica della meditazione seduta potete dare un voto ogni giorno. Questo è un bravissimo praticante, gli ho dato otto! [indica quel che c'è scritto sulla lavagna]. E potete dare un voto anche alla vostra pratica del respirare in consapevolezza.

Tipi di pratica:

- 1) meditazione camminata**
- 2) meditazione sul cibo**
- 3) meditazione seduta**
- 4) il respiro consapevole**

Assicuratevi di avere ogni giorno uno spazio per *praticare il respiro consapevole*. Ogni volta che sentite il suono di una campana, ritornate al respiro. All'inizio, quando starete parlando, quando sarete occupati, non avrete voglia di fermarvi e tornare al respiro al suono della campana. Ma in un sangha lo fanno tutti, e quindi vi adatterete più facilmente, e gradualmente diventerete più abili nel fermarvi e tornare al respiro. E questa capacità di fermarsi è una parte importantissima della pratica. Perché ab-

biamo troppe abitudini... l'abitudine a pensare in un certo modo, di percepire le situazioni, di reagire in un certo modo. E la pratica di fermarci e tornare al respiro ci permette di riconoscere quello che succede.

Quando vi trovate in una situazione difficile e la persona che avete di fronte vi può far reagire in modo negativo, la migliore cosa che possiate fare è fermarvi e tornare al respiro. Quando vostra moglie vi invita a sedervi accanto a lei e sapete che sta per dire qualcosa che vi farà reagire, potete fermarvi e tornare al respiro. Quando vostro figlio vi dice qualcosa che vi fa reagire, tornate al respiro. Quando siete capaci di tornare al respiro, non siete più vittime delle vostre abitudini, e c'è spazio dentro di voi.

Dunque, vi ho presentato quattro pratiche: per un po' vi potete concentrare su una. Ce ne sono anche altre, oltre a queste. Perciò chiedete ai maestri di Dharma del sangha o ai fratelli più anziani di condividere le altre pratiche con voi. L'importante che le praticiate, almeno una o due, e che acquistiate abilità nella vostra pratica. Quando sapete praticare, siete delle persone fortunate.

Adesso, pratichiamo il respiro consapevole.



Una domanda che avete posto, riguarda il retto modo di praticare. Come possiamo riconoscere se la nostra pratica è giusta? E' una buona domanda. Quando piantate un albero e lo coltivate nel modo giusto, esso darà frutti. E quando praticate correttamente, anche la vostra pratica dovrebbe dare frutti. Se la vostra pratica non dà frutti, significa che non state praticando nel modo giusto. Dunque.

Frutti della pratica: *Il primo frutto della pratica, è la pratica stessa.* Quando praticate correttamente, la pratica è in voi. Il fatto di praticare da lungo tempo, non vuol dire molto. Sento qualcuno dire che pratica

1) la pratica stessa da dieci anni, ma non significa granché. Si può anche aver praticato per dieci anni, ma non sapere praticare.

Perché se si seguono sempre le stesse abitudini, si reagisce sempre allo stesso vecchio modo, allora non si *ha* la pratica, non si è liberi. Gli altri vi vedono mangiare, camminare, sedere, respirare e si rendono chiaramente conto che non state praticando. Ricordatevi, potete riconoscere una persona che sa praticare, perché è libera dalle sue abitudini. Ha la capacità di ascoltare, è tollerante, ha la capacità di amare. Ha la capacità di lasciare andare la rabbia e di perdonare. E' capace di tornare ad essere felice e di rinascere. Ha la capacità di essere un bambino; è una persona che non diventa vecchia.

Sapete: non è il tempo che ci fa invecchiare, è la sofferenza che ci fa invecchiare.

Dunque, se avete 70 anni, se avete 80 anni, ma sapete praticare, la pratica vi fa ringiovanire di giorno in giorno.

Perciò il primo frutto della pratica è la pratica stessa.

Vi rendete conto di saper praticare perché quando le cose si fanno difficili, voi sentite la pratica in voi; e così anche quando le cose sono facili; potete verificare questo, dandovi un voto, e vi rendete conto che avete ottenuto il primo frutto della pratica, la pratica stessa.

E saprete a che punto siete.

Con la vostra pratica potete ottenere almeno quattro frutti, di cui il primo è la pratica stessa.



Caro Thay, caro Sangha,
ieri mi avete sentito raccontare di quella donna anziana che stava morendo e aveva molta paura di andare all'inferno.

Nel Buddhismo non si parla di Paradiso e Inferno, ci sono invece altri due concetti. Esiste il concetto di "sfera mondana" e il concetto di "sfera del Dharma".

Pháp giới = sfera del
Dharma

Se non sapete praticare vivete nella sfera mondana; nel momento in cui conoscerete la pratica, entrerete nella sfera del Dharma, che è un regno tutto diverso.

Thế giới = sfera mondana

Quindi nel Buddhismo, invece di parlare di Paradiso e Inferno, parliamo di *sfera mondana e sfera del Dharma*.

Nella sfera mondana tu sei te stesso, mentre nella sfera del Dharma tu sei tua madre, tuo padre; puoi respirare per tua madre, puoi sorridere per tua madre, puoi mangiare e parlare per tuo padre.

Nella sfera del Dharma potete vedervi e ascoltarvi gli uni con gli altri; nella sfera mondana a volte vivete con gli altri ma non vi vedete.

La differenza con il Paradiso e l'Inferno è che non occorre morire per entrare nella sfera del Dharma; anzi si deve essere ben vivi per entrarci!

Nella sfera del Dharma non c'è morte.

Quando mia mamma stava morendo, le ho detto: "Mamma, non preoccuparti, hai bisogno di tornare alla terra, al nonno; io continuerò a vivere per te e sarò la tua continuazione". Esattamente in quel momento è entrata nella sfera del Dharma e ha acquistato una grande pace. Mia mamma ha sofferto per la sua malattia per sette anni e mezzo, e soffriva molto. Quando ho saputo che stava morendo sono andato da lei e le ho detto: "Non ti preoccupare, io continuerò a vivere per te, tu puoi tornare alla terra". Così è entrata istantaneamente nella sfera del Dharma e ha smesso di provare dolore.

Nella sfera del Dharma provate meno dolore che nell'altra sfera, perché la maggior parte del dolore proviene dalla nostra mente, dal fraintendimento.

La maggior parte del dolore viene dalla lotta che combattiamo nella mente. Nel momento in cui non c'è più lotta potete lasciar andare un sacco di dolore.

E così mia madre si è tranquillizzata del tutto: io ho chiamato i miei fratelli e sorelle e siamo stati lì tutti insieme godendo della reciproca presenza e non piangevamo.

Ho detto a mio fratello che era un po' arrabbiato con mia sorella: "Perdonala! Vedi, la mamma sta morendo, sta vivendo un momento di grande trasformazione, un momento molto importante per lei, e se tu fossi capace di perdonare tua sorella e di abbracciarla, sarebbe un grande dono per la mamma". Mio fratello ha abbracciato mia sorella e si è messo a piangere perché era così felice di essere stato capace di perdonare!

Quando siete in grado di perdonare, rinascete!

Se ancora avete qualcuno da perdonare, vi prego: perdonatelo!

Se non perdonate, siete ancora e sempre nella sfera mondana, non siete ancora nella sfera del Dharma.

Se chiamate la sfera del Dharma "Paradiso", ricordate che nel Buddhismo non occorre morire per entrare nel paradiso.

Nella sfera mondana soffrite, ma non è perché qualcuno vi sta punendo: soffrite perché avete capito male. Soffrite perché non capite voi stessi e gli altri, non perché c'è qualcuno che vi punisce.

Per andare nella sfera del Dharma occorre sapere praticare; allora, entrate in una sfera diversa.

Quando siete seduti qui, se non state praticando, non sedete in una sfera diversa. Anche se sedete tutti nella stessa stanza, alcuni di voi possono trovarsi ancora nella sfera mondana e altri nella sfera del Dharma.

Il passaggio dalla sfera mondana a quella del Dharma può avvenire anche con un solo respiro.

Tornate al respiro, ispirate e espirate e così potete già essere nel regno del Dharma. La pratica corretta è quella di prender la direzione che conduce alla sfera del Dharma.

Fate un elenco delle persone con cui siete ancora arrabbiati e non siete riusciti a perdonare e la vostra pratica sarà perdonarli.

Ogni volta che siete in grado di perdonare una persona, entrate istantaneamente nella sfera del Dharma!

La cosa meravigliosa della sfera del Dharma è che quando voi siete liberi, tutte le persone che amate sono libere: nella sfera del Dharma non siete solitari, non vi sentite soli, perché ricevete amore, perché potete amare, perché gli altri sono nel cuore, e non siete soli.

Il 2° frutto della pratica è la felicità.

Sapete.....la felicità non è qualcosa che va ricercata: avete già la felicità. È come l'aria: quando sapete praticare, la felicità è con voi.

Frutti della pratica: Questa felicità non è in contraddizione con la sofferenza, non le si contrappone, non la deve distruggere: è una felicità molto speciale.

1) la pratica stessa

2) la felicità

Non è un sentimento; noi in genere intendiamo la felicità come un sentimento o una situazione piacevole e per questo abbiamo

una grande paura delle situazioni e dei sentimenti spiacevoli.

In voi si crea una lotta fra sentimenti piacevoli e sentimenti spiacevoli e a volte siete in cima e poi precipitate giù e piangete. E questo perché state seguendo le emozioni e siete convinti che le vostre sensazioni piacevoli siano la felicità.

Quest'altra felicità invece è lì, esiste perché c'è la pratica. E anche se state attraversando un periodo difficile, se praticate, siete ugualmente felici; potete provare sensazioni dolorose, ma siete *comunque* felici.

Siete in contatto con quella felicità e non cercate di reprimere le sensazioni dolorose.

Diventate molto morbidi, dolci e siete in grado di toccare le vostre sensazioni di dolore proprio come una madre tocca il proprio bambino piccolo.

Siete come una madre che ha due figli, uno che le è molto caro e molto simile, l'altro molto diverso. Quando non praticate, avete la tendenza ad amare di più il figlio che vi è più simile e vi sentite a disagio perché non riuscite [ad amare] allo stesso modo il figlio che è più differente da voi. Lo vorreste amare ma non ci riuscite e la cosa vi fa sentire male. Nel cuore vorreste amarli tutti e due, vero? E questo è lo stesso con le vostre sensazioni.

Nel momento in cui smettete di correre dietro alle vostre sensazioni piacevoli, siete come una madre in grado di amare tutti i propri figli in maniera equa.

Quando nella pratica avrete raggiunto questo genere di felicità, saprete di aver ottenuto il 2° frutto della pratica, la felicità. Quando comprendete questa felicità, smettete di correre dietro alle sensazioni. Nella nostra società sono in molti a correre dietro alle sensazioni e sviluppano una dipendenza dagli oggetti delle loro sensazioni.

3° frutto della pratica è la comprensione, intesa proprio nel senso di capire: vi capite, sapete chi siete.

Frutti della pratica:

1) la pratica stessa

2) la felicità

3) la comprensione

Senza la pratica avete la tendenza a credere di essere una cosa sola col passato. Se nel passato avete dovuto soffrire, allora *do-vete soffrire* anche adesso.

Sento molti dire :”io sto male perché mi è stato fatto violenza da bambino quando avevo cinque anni.” Dunque giustificate la vostra sofferenza con la convinzione che se avete sofferto in passato dovette per forza soffrire anche adesso. Vi dite: “io ho attraversato molte difficoltà, ho fatto molti errori, quindi adesso *devo* soffrire”. Questo è il modo normale di vederci.

Noi crediamo di avere un “io”: identificarci con *quell'io* significa vivere nella sfera mondana.

Nella sfera del Dharma voi rinascete ogni mattina. Potete imparare molto dal passato ma non *siete* il passato. Nel passato avete sofferto molto ma questo non significa che dovette soffrire adesso.

Adesso, quando dimorate nella sfera del Dharma, nel momento in cui provate una sofferenza potete vedere (e Phap Dung mostra il palmo della mano): “ ah, la vedo, la sofferenza è lì! Vedo che questa sofferenza ha una radice nel passato, ma ora che conosco la pratica e praticando, posso liberarmi dalla sofferenza del passato”.

Io non sono quella sofferenza. Quella sofferenza è solo un'abitudine. E' dentro di me sotto forma di seme e si manifesta. Qualcuno ha toccato in me il seme della sofferenza e adesso si sta manifestando. Però ora che sappiamo capire non abbiamo più bisogno di essere vittima di quella sofferenza.

A quel punto, ogni volta che qualcuno tocca il seme della sofferenza in voi, la riconoscete e potete sorridere liberi da quella sofferenza. Siete liberi per via della comprensione, perché sapete praticare, perché avete in voi sufficiente felicità e energia. E quella sofferenza starà con voi magari 5 minuti, o 10, ma non di più.

A volte potete provare una sofferenza molto profonda che può esservi stata trasmessa da molte generazioni, *ma è il passato*. Quando qualcuno la tocca, può germogliare e essere molto forte e magari si fermerà con voi a lungo. Ma se vivete nella sfera del Dharma, c'è in voi sufficiente felicità, avete sufficiente comprensione e non avete più paura della sofferenza. Siete molto pazienti e permettete alla vostra sofferenza di avere il tempo di trasformarsi e potete vederne la trasformazione in voi. Dunque, quando sapete comprendere, non avete più paura della sofferenza.

Ecco perché qualche volta si dice che nella sfera del Dharma non si soffre. In un certo senso è vero, perché non si soffre nello stesso modo in cui soffre la gente nella sfera mondana.

Può capitare che cominciate la pratica e diciate addio per sempre alla sfera mondana! E' possibile farlo. Gli insegnamenti buddhisti ci dicono che questa è una possibilità per tutti noi.

E' una buona notizia, vero! Non dovette soffrire, non occorre che soffriate! E questa buona notizia è stata annunciata dal Buddha 2500 anni fa. Il Buddha ha detto: “ho trovato la strada, ho trovato la strada, perché possiate essere liberi!”. Nel momento dell'Illuminazione era un po' sorpreso e ha detto: “.....le persone sono dei meravigliosi esseri viventi, perché mai devono soffrire così tanto!”

Frutti della pratica:

- 1) la pratica stessa
- 2) la felicità
- 3) la comprensione
- 4) la libertà

Ognuno di voi è una persona libera se pratica per coltivare ed entrare in contatto con la sua felicità; se praticherete per coltivare la vostra comprensione, riconoscerete che siete persone libere: ognuno di noi è una persona libera.

Noi siamo tutti nella sfera del Dharma, e ogni tanto qualcuno di noi ricade nella sfera del mondo.

Dunque di fatto non avete bisogno di entrare nella sfera del Dharma: siete già nella sfera del Dharma, non tornate alla sfera mondana!

Nella sfera del Dharma noi siamo gente libera e il 4° frutto della pratica è la libertà

Dunque questi sono i frutti della pratica. E' chiaro? E li potete toccare da voi stessi. Ogni mattina quando vi svegliate, vi dite “sono libero nella sfera del Dharma”

Il mio nome è Thay Phap Dung e il tuo Elena (si rivolge a Elena): tutte le mattine ricordati, ricorda a te stessa “io sono nella sfera del Dharma; nella sfera del Dharma sono un essere vivente, non devo soffrire, non ho colpe, sono rinata come una bambina piccola, sono una neonata della vita”.

E nella sfera del Dharma non hai bisogno di morire. Un giorno, quando necessario, noi saremo la tua continuazione. Dunque se nel Sangha arriva il momento in cui qualcuno muore, la cosa migliore che possiate fare è dirgli che noi continueremo a vivere... che lui rinascerà in ognuno di noi. Questo è il linguaggio meraviglioso che usiamo nel regno del Dharma.

Nei suoi ultimi momenti mia mamma ha riaperto gli occhi, ci ha guardato uno per uno, e le sono scese sulle guance delle lacrime ed erano lacrime di felicità e poi ha richiuso gli occhi e aveva l'aspetto di una persona che si era riaddormentata. E nella sfera del Dharma succede questo meraviglioso genere di cose. Nella sfera del Dharma la gente non muore. Nella sfera del Dharma la gente vive una per l'altra. Nella sfera del Dharma le persone sono felici. Hanno comprensione. Sono libere.

Dunque godetevi la vita nella sfera del Dharma.

Grazie.

Avete visto che il mio nome è scritto “Phap Dung”, ma in vietnamita si pronuncia “Fap Yung”...La D non si pronuncia come D in vietnamita ma come Y...: “IU”. Il mio nome significa “funzione del Dharma”... Dunque io faccio uso del Dharma :-)



Se avete qualche domanda potete farla ma se non avete domande va benissimo, vuol dire che il discorso di Dharma sta penetrando nel profondo della coscienza...

- **Domanda:** *Molte volte amare se stesso comporta dover fare i conti con rabbia, risentimenti...tante cose...L'unico modo per descriverla bene penso sia l'amore verso se stesso...Quali sono i passaggi per arrivare a questo amore verso se stesso?*

Risposta: Il primo passo per amare se stessi è praticare. Perché quando diciamo “amare se stessi”, noi abbiamo l'idea di sapere chi siamo e magari avrai l'idea che tu sei la tua rabbia, che tu sei la tua frustrazione. Ma più pratici, più capisci la natura della tua rabbia, della tua frustrazione, ti rendi conto che non è te stesso. Il tuo vero sé è magnifico, il tuo vero sé è splendido. E per comprenderlo, per poter entrare in contatto con te stesso, la prati-

ca è la Via. Dunque per amare te stesso hai bisogno di praticare. E abbiamo delle istruzioni molto chiare sulla pratica, delle istruzioni molto chiare per amare se stessi. Nel buddismo l'insegnamento sull'amore è molto importante. C'è anche l'insegnamento dei quattro incommensurabili stati mentali ⁽¹⁾. Spero che un giorno avremo il tempo di approfondire insieme questi insegnamenti.... Ma il modo veramente concreto per amare se stessi è praticare.

- **Domanda:** *Quando sto con i giovani, per lavoro a scuola...(sono un insegnante), mi accorgo che trasmetto la cultura e dei valori. Quindi ripenso al discorso di ieri, e sento di trasmettere delle idee e mi aspetto che ci sia un riscontro, un ritorno. Quindi io non considero i giovani che ho di fronte completamente liberi dalle idee e neanche io [lo sono]...*

Risposta: Quando pratici puoi liberare te stessa. Quando sei in grado di liberare te stessa dalle idee, dai concetti impari anche a trasmettere la libertà. Molto spesso i bambini, i giovani, sono liberi da idee è per questo che i bambini sono in grado di riconoscere se sei libera o no. Fai attenzione a non lasciare che tocchino la sofferenza che è in te. Alcuni di quei bambini possono già avere un vissuto molto difficile, e poiché quel bambino non sa come riconoscere questa sofferenza, può diventare vittima di questo suo retroterra, e tu a tua volta diventi vittima del suo vissuto.

Quando sei in grado di capire la tua sofferenza, quando sai praticare, quando sei in grado di effettuare la trasformazione, di diventare libera, sai trasmettere tutto questo ai bambini e loro lo capiscono. Quando pratichiamo diventiamo come bambini. Ricordate che nel Vangelo si narra che i discepoli allontanavano i bambini da Gesù ed egli disse: “no, non fateli andare via perché chiunque è bambino come loro entrerà nel regno dei cieli”. In effetti quando pratichiamo diventiamo bambini ma abbiamo [anchr] la comprensione... il bambino non ce l'ha. Dunque facilmente cade vittima della sofferenza...è molto giovane, la sua coscienza è molto fresca e non ci sono dentro molti semi... ma gli è molto facile cadere vittima della sofferenza e non sa come gestirla. Dobbiamo quindi insegnare ai bambini, ai giovani a essere liberi e tu insegna con la tua esperienza di vita...quando sei libera, puoi parlare della sofferenza. Puoi anche condividere con i bambini quello che ti ha fatto soffrire... ma gliene parlerai come persona libera, non da vittima. Perché se gliene parli da vittima, avrai espressioni che sono piene di biasimo; invece quando ne parli da persona libera, le tue parole sono piene di comprensione e questo è un ottimo modo per trasmettere la tua comprensione...in quanto persona libera, riconoscerai molte cose splendide e potrai aiutare i bambini a entrare in contatto con queste cose. E' particolarmente importante aiutare i bambini a sapere come prendersi cura della propria sofferenza. In quanto insegnante sei nella perfetta posizione per farlo. Dunque hai bisogno di essere libera tu stessa. Nel linguaggio buddhista si dice “occorre che trasmetta te stessa”...e ogni passo che fai verso la libertà lo fai per te stessa ma lo fai anche per i tuoi studenti. Dunque tu trasmetti te stessa ai tuoi studenti. Ed è molto diverso che trasmettere idee.

- Grazie

- **Domanda:** *Ha detto che dobbiamo portare la pratica nella vita. La domanda riguarda il portarla a casa...ma... la vita è molto piena di occupazioni... non sto biasimando la vita... Vorrei sapere qual è il modo per includere la pratica nella nostra vita quotidiana, o come aggirare questo problema...*

Risposta: E' un'ottima domanda. Abbiamo notato che è un po' difficile praticare nell'ambiente normale, usuale...ma se siete più abili nella pratica, man mano che acquisite abilità potete praticare dovunque; ma la maggior parte di noi è composta da principianti, dunque ha bisogno di un buon ambiente per iniziare la pratica e penso che il sangha sia un ottimo ambiente...

Quando ci riuniamo per praticare offriamo il migliore dei possibili ambienti a ognuno. Ieri ho parlato con Elena [una delle organizzatrici del ritiro] ed ho espresso uno dei miei desideri più grandi: ho sognato che ci sia un qualche posto in cui le persone si possano riunire insieme la mattina e sedere insieme per mezz'ora. E se le persone possono fermarsi più a lungo in quel posto, possono ascoltare un discorso di Dharma o fare altre pratiche. E dopo quella pratica di mezz'ora, ci si sente più calmi e le persone possono andar fuori e continuare la loro vita quotidiana. Io spero che voi possiate perseguire il mio sogno in modo che un giorno si possa realizzare. Ma è già un'ottima cosa se come sangha possiamo organizzare le cose in modo da offrire una volta la settimana un'occasione di pratica per le persone. Ogni tanto potete organizzarvi per andare in un centro di pratica come Plum Village e restare per dei periodi più lunghi: un mese, due mesi. Mio fratello ha mandato i suoi figli a Plum Village per due mesi. Anche l'anno successivo li ha rimandati lì per due mesi e il fatto stesso di esservi stati per quattro mesi li ha già molto trasformati. Anche se non praticano, hanno assorbito molto quindi si sono trasformati. E prima mio fratello e mia cognata si erano dati molto da fare, si erano impegnati a fondo per trasmettere loro la pratica, ma quei ragazzi si sono trasformati soltanto dopo un lungo periodo a Plum Village, perché hanno avuto il tempo di assorbire. Dunque è ottimo poter mandare i figli in un posto come Plum Village, in un centro di pratica; là ci sono tanti magnifici praticanti e possono aiutarli e i bambini assorbono [gli insegnamenti] in una maniera molto spontanea.

Thây Phap Ho [il monaco che accompagna Thây Phap Dung] adesso ha 21 anni ed è già maestro di Dharma... è il nostro maestro di Dharma più giovane. E' arrivato a Plum Village quando aveva otto anni e ha la visione profonda e ha una pratica molto solida, e potere vedere che è un monaco molto contento, felice, e quando i figli di mio fratello sono arrivati a Plum Village hanno trovato persone come il fratello Phap Ho che li hanno aiutati molto. A Plum Village ci sono molti giovani monaci e monache. E' davvero un ambiente magnifico per i giovani, per i bambini, ed è davvero un ambiente meraviglioso per noi, dunque ogni tanto può provare a venire da noi per un mese o per due mesi e approfondire la pratica e poi può continuarla nella vita quotidiana. Quando è più abile, più capace nella pratica può poi praticare dovunque ma da principiante uno ha bisogno di un buon ambiente, e il sangha è un buon ambiente... Un centro di pratica come Plum Village è un buon ambiente.

- **Domanda:** *Mi piacerebbe fare una domanda che non è solo per me ma è per tutto il mio sangha. Giovedì scorso noi abbiamo letto una parte del Sutra sui quattro fondamenti della presenza mentale⁽¹⁾ e mi è stato chiesto, cioè è stato chiesto ed io ho cercato di rispondere che cosa significa osservare le sensazioni dall'interno delle sensazioni o dall'esterno delle sensazioni o dall'interno e dall'esterno delle sensazioni...*

Risposta: Dunque hai bisogno di conoscere le tue sensazioni molto bene, di osservare le sensazioni molto bene! Ecco...ma cosa significa osservarle da dentro o da fuori? Il mio maestro dice che osservare una sensazione dentro quella sensazione significa essere una

cosa sola con quella sensazione. Essere *con* la sensazione. Quindi non la osservate da fuori e non cercate di combatterla o di giudicarla. Questo è osservare la sensazione *nella* sensazione. Ma nella mia esperienza io sento che alle volte quando si è liberi davvero, si prova una sensazione sapendo che non è noi stessi. Per me questo è osservare la sensazione *al di fuori* della sensazione. Dunque non la vedi come te stesso...sei libero dalla sensazione. Perciò quando non sai praticare, puoi cadere vittima della sensazione; ma se pratici non sei più vittima della sensazione la puoi osservare da fuori. Dunque con la pratica puoi osservare la sensazione nella sensazione diventando una cosa sola con la sensazione senza giudicarla e combatterla ma puoi anche osservarla da fuori, come persona libera.



Due anni fa sono venuto qui. Può darsi che tra due anni potrò tornare....Questo è un posto magnifico e ci sto tanto volentieri e siete dei magnifici praticanti.

Note

⁽¹⁾: I quattro fondamenti della presenza mentale (*satipatthana sutra*):

1. la presenza mentale estesa al corpo, ovvero la consapevolezza del corpo (*kayanupassana*)
2. la presenza mentale estesa alle sensazioni, ovvero la consapevolezza delle sensazioni (*vedananupassana*)
3. la presenza mentale estesa alla coscienza, alla vita interiore, ovvero la consapevolezza della coscienza, dell'attività interiore (*cittanupassana*)
4. la presenza mentale estesa ai fenomeni, agli oggetti mentali, ovvero la consapevolezza dei fenomeni, degli oggetti mentali (*dhammanupassana*)

Note sulle immagini:

Le immagini delle posizioni di yoga sono tratte dal libro “Asana Pranayama Mudra Bhandā” – Swami Satyananda Saraswati – Ed. Satyananda Ashram Italia

Note sulla traduzione:

Thay Phap Dung dice “to have the practice”, che è stato correttamente tradotto con “avere la pratica”, che però suona po' strano in italiano. Ho preferito renderlo con “saper praticare” o più raramente con il semplice “praticare”. n.d.r.