

Incontro di consapevolezza di Pian dei Ciliegi, 20-21 ottobre 2007

Discorso di Dharma del 21/10/07

tenuto da **Thây Phap Dung**

traduzione di **Diana Petech**



Caro Thây, caro nobile sangha,

quando cominciamo a praticare, cominciamo a nutrire il nostro sangha. Quando cominciamo a praticare, cominciamo anche a nutrire la nostra famiglia. La nostra pratica rende la nostra famiglia più felice. Quando pratichiamo e la nostra famiglia non diventa più felice, sappiamo che la nostra pratica non è corretta. Se andate al vostro sangha come persona solitaria e tornate a casa come persona sola, la vostra pratica non è corretta. Se andate al vostro sangha per praticare fuggendo dalla vostra famiglia, la vostra pratica non può essere una pratica individuale, perché la pratica del sangha è una pratica che si fa insieme con le altre persone, e quando tornate a casa continuate la pratica con tutti i membri della vostra famiglia. La pratica non è quella che fate da soli nella vostra stanza; a volte la vostra pratica non ha una forma, la vera pratica potrebbe non avere bisogno di una forma: a volte la gente potrebbe guardare e non accorgersi che state praticando, ma quello che fate e dite è veramente di nutrimento per voi e la vostra famiglia e questa io la chiamo vera pratica.

Potete dedicare molto tempo alla forma, ma non nutrite né voi né la vostra famiglia, potrete nutrire il vostro orgoglio, ma io non la chiamo pratica. Praticate solo per mostrare agli altri: “Sto praticando!” e vi attaccate molto alla forma, perché per mezzo di essa siete convinti di stare praticando.

Nel 2003 ho offerto un ritiro in Olanda, e una signora ha frequentato il mio ritiro per sei giorni (e spero che anche noi potremo in futuro avere un ritiro di sei giorni). Nel 2004 sono tornato in Olanda per offrire un altro ritiro di sei giorni. Prima di tornarvi per la seconda volta, ho ricevuto una lettera da quella signora, che si chiama Ann, che mi scrisse: “Thây Phap Dung, sono cresciuta in una famiglia che in realtà non era una famiglia. Eravamo tre sorelle e nostro padre, ma in realtà non abbiamo avuto una famiglia. Ma quando ho frequentato il suo ritiro e ha parlato di nutrire la famiglia, ho compreso il suo insegnamento, e così quando sono tornata l'ho condiviso con le mie sorelle, e insieme siamo andate a casa di nostro padre e così abbiamo trascorso un anno meraviglioso insieme. Egli è morto una settimana fa, ed ecco perché questa volta non posso venire. Ma abbiamo avuto davvero un anno così bello, abbiamo vissuto per un anno come una famiglia. La ringrazio così tanto per averci fatto scoprire che siamo una famiglia. Non mi sento disperata per la perdita di mio padre, perché ho un bel ricordo, per essere vissuti un anno come una famiglia. Non ho rimpianti”.

Dunque, se riuscirete a vivere per un anno felicemente come una famiglia, poi non avrete rimpianti. Se non ne siete ancora in grado, avrete dei rimpianti; ecco perché avete bisogno di una pratica, perché avete bisogno del dharma. Il dharma serve ad aiutarvi a trovare voi stessi. La domanda è: “Chi siete voi?” E la mia risposta è: voi siete la vostra famiglia. Non c'è modo di evitare questa verità: voi siete la vostra famiglia. La vera pratica è quella che vi nutre e nutre la vostra famiglia allo stesso tempo. La vostra famiglia è dentro di voi. Quando siete in grado di entrare in contatto con la famiglia che è dentro di voi, divenite molto più stabili. Può darsi che soffriate, ma abbracciare la sofferenza da soli è molto difficile, è meglio abbracciare la sofferenza come una famiglia, e la famiglia è dentro di voi. La famiglia cerca sempre di aiutarvi. Perciò se siete in grado di ritornare alla famiglia e dire: “papà, mamma, nonno, nonna, vi prego, aiutatemi”, avrete una potente energia che vi sostiene. Questa la chiamo energia dell'amore. L'energia dell'amore è la capacità di abbracciare.

Un sangha è una famiglia. Dovremmo considerare un nuovo individuo che è venuto da poco nel sangha come un fratello o una sorella minore; dovremmo considerare i membri più anziani del sangha come fratelli, sorelle maggiori. I fratelli più giovani hanno bisogno di un po' di aiuto nella pratica. Come sorelle e fratelli maggiori dovrete aprire le vostre braccia e dare spazio e aiuto ai fratelli e sorelle minori nella pratica. Praticate in modo da far nascere nel vostro cuore l'amore. E voi stessi

diventate degli insegnanti, con il vostro esempio, con la vostra vita. Sarete in grado di condividere la vostra pratica non solo perché praticate con sincerità, ma sarete in grado di condividere la pratica perché in voi c'è amore; date spazio al vostro giovane fratello, alla vostra giovane sorella. Scegliete il momento giusto per parlare a loro. Dunque aspettate il momento giusto per aiutare vostro fratello, vostra sorella. Aspettare non è una pratica molto difficile, perché amate. Se non gli volete bene, potrete trovare molto spiacevoli dei piccoli errori che fanno i vostri fratelli o sorelle più giovani. Ma se amate, non troverete nulla di veramente spiacevole, e sarete contenti di aspettare. Anche vostro figlio, vostra figlia, sono membri giovani della vostra famiglia. Ci arriverà, è ancora giovane, perciò ha bisogno di molto aiuto, e come madre o padre dovremmo aiutarli. Non potete dirgli: “Bè, adesso prenditi cura di te, io non posso”. Quando viene un nuovo membro nel sangha non potete dire: “Pratica per conto tuo, io non posso aiutarti, io pratico per me stesso, tu pratica per te”. “Noi siamo nello stesso sangha perché condividiamo lo stesso spazio, ma tu pratici per la tua trasformazione personale e io per la mia”. Non potete dire una cosa così, dovrete essere responsabili, essere responsabili per la felicità della vostra famiglia. Dovreste aprire i vostri occhi e il vostro cuore e riconoscere quello che c'è in voi e intorno a voi e vedere chi ha bisogno di aiuto e quando. La pratica vi aiuta a vedere molte cose nella vostra famiglia, prima di tutto a vedere la felicità che avete dentro, e quanta felicità c'è nei membri della vostra famiglia, e alimentate la felicità di esserci, ogni giorno. Quando non c'è felicità, riconoscete: “manca la felicità”. Sapete che c'è una certa sofferenza in famiglia, non dovete averne paura: la sofferenza arriva di tanto in tanto. La sofferenza aiuta ad approfondire la vostra felicità, la vostra comprensione. Mia madre aveva molto paura di avere un ictus, perché mia nonna ne aveva avuto uno, per cui mia madre ne aveva molto paura, e un giorno, durante un operazione al cuore ebbe un ictus e nessuno se ne accorse durante il corso dell'operazione, e quando si svegliò, lo scopri e anche i dottori se ne accorsero dopo che si era svegliata. Quando si rese conto di avere avuto un ictus, lei chiamò il mio nome. Disse: “Thây Phap Dung, per favore vieni, aiutami”. Non so perché chiamò il mio nome, sono il membro più giovane della famiglia, ho due fratelli e quattro sorelle. Ma quando seppi di avere avuto un ictus chiamò me. Io mi trovavo in Francia, quando seppi la cattiva notizia. Così presi l'aereo ed andai da lei, e non sapevo cosa fare, perché soffriva così tanto, non era in grado di accettare la realtà, non riusciva ad accettare la malattia. Così mi diceva: “Thây Phap Dung, non sono paralizzata, se mi aiuti ti farò vedere che posso camminare e posso andare in bagno da sola. Sarà bellissimo, mi potrò alzare ed andare in bagno da sola”. Sapete, se riuscite ad andare in bagno da soli, siete molto felici, e in quel momento il più grande desiderio di mia madre era di andare in bagno da sola. Soffriva così tanto ed io non sapevo cosa fare, così le dissi: “mamma, canterò per te”. E ho cantato, perché quella era la mia pratica. Intonai molti canti, di cui alcuni in inglese, come: ispirando... espirando... ispirando... espirando... e sboccio come un fiore... (Thây canta in inglese)”. Così ho cantato quei canti per lei e lei si è addormentata. Entrò mia sorella e mi disse: “E' la prima volta da quando ha saputo di avere un ictus che è così calma, che si è addormentata... puoi rimanere?” Questa è pratica. Praticare genera un'energia che aiuta la vostra famiglia a calmarsi.



Quando successe questo problema, mia madre era negli Stati Uniti con mio fratello, ed egli le disse, “mamma, resta con me, non mi lasciare solo anche se è accaduto questo incidente”. Ma mia madre volle trasferirsi in Olanda, da mia sorella e mio fratello, e loro si presero cura di lei. E dopo manifestò il desiderio di tornare in Viet Nam, per vivere con sua sorella e noi l'abbiamo portata in Viet Nam e dopo alcuni anni desiderava tornare in Olanda. Abbiamo fatto del nostro meglio per sostenerla, e quando tornò in Olanda, a turno ci prendevamo un mese di vacanza per prenderci cura di lei e anche mio fratello e le mie sorelle presero un mese di ferie per stare con lei. E un giorno sono venuto a sapere che stava morendo.

A casa dissi a mio fratello e alle mie sorelle: “No, la mamma non sta morendo, sta tornando alla sua famiglia, da papà”. Mio padre era morto vent'anni prima di lei. “La mamma sta tornando da papà, dalla nonna, dal nonno e comunque rimane sempre con noi, in noi. La mamma non sta scomparen-

do, e ogni giorno potremo prenderci cura di lei.

così ho chiesto nel frattempo: “Se hai qualche motivo di rabbia verso tua sorella, per favore perdonala, perché tu sei la mamma e anche tua sorella è la mamma. Se perdoni tua sorella, questa è la migliore delle pratiche di trasformazione. E’ come un fiore che torna alla terra, sta passando attraverso un processo di trasformazione molto importante, sta facendo un viaggio bellissimo, un viaggio di ritorno e ha bisogno del nostro sostegno. La cosa migliore che tu possa darle adesso è perdonare tua sorella. Per molti mesi non hai parlato a tua sorella perché possiamo vivere separatamente distanti e siamo convinti di poter vivere separati, senza l’altro. Ma ora fratello mio, è proprio il momento di perdonare tua sorella.” E poi ho detto a mia sorella che era il momento di perdonare mio fratello più giovane. “Per favore, abbracciatevi l’un l’altra davanti alla mamma.”

E loro si sono abbracciati e sono scoppiati a piangere, e si sono messi a piangere perché è molto bello abbracciare coloro che si amano. Se siete arrabbiati con qualcuno in famiglia, che sia vostra sorella, che sia vostro fratello, andate da lui o da lei, prima che sia troppo tardi e lo abbracciate per la mamma. Abbracciate vostro fratello, vostra sorella per vostra madre. E questa è l’azione migliore che possiate fare per aiutare vostra madre nella sua trasformazione. Sapete, la sua trasformazione è anche la vostra. Quando siete capaci di perdonare vostro fratello o vostra sorella, siete capaci di perdonare voi stessi. Noi siamo la nostra famiglia, non siamo individui. Non è vero che quando compiute diciotto anni potete decidere per voi stessi. Decidete sempre comunque con la famiglia, che è dentro di voi. Ancora la famiglia vi sta aiutando a prendere una decisione. Quando prendete una decisione, potreste essere convinti che sia la vostra decisione, ma non è vero, è la decisione della vostra famiglia che si manifesta dalla coscienza radice e voi state manifestando la coscienza mentale a partire dalla coscienza radice. Quando osservate a fondo voi stessi, scoprite dentro di voi la famiglia. Dunque quando dico che voi siete la vostra famiglia, questo non è un prodotto del mio pensiero, questo è un frutto della mia pratica di osservazione profonda. Quando osservo a fondo la mia coscienza scopro che sono più che un individuo. Dunque quando voi osservate a fondo voi stessi, scoprite la stessa cosa. Le cose che non vi piacciono di vostra madre, ad un certo punto state scoprendo che le fate anche voi. Quando la figlia di mia sorella dice: “Mamma sei esattamente come la nonna!” E mia sorella risponde: “E tu sarai esattamente come me!”. Anche voi siete esattamente come vostra nonna. Quando osservate la coscienza, vedete che è come un cerchio e questo cerchio è diviso in due parti: la parte superiore è la coscienza che si manifesta, la parte inferiore è la coscienza radice. In questa coscienza radice ci sono molti semi. La forma dei singoli semi forse non potete vederla, non sapete che ci sono questi semi, ma quando uno di quei semi si manifesta a livello superiore è come un bellissimo fiore, potete vederlo con chiarezza. Laggiù nella coscienza radice, ci sono sia i semi negativi che quelli positivi. Quando praticate la meditazione potete praticare l’irrigazione dei semi positivi. Se innaffiate i vostri semi positivi voi diventate più felici e anche la vostra famiglia. Dunque questa è una pratica molto bella e molto profonda. A mia sorella, in America, quando l’ho vista per la prima volta dopo la mia ordinazione monastica, le ho detto: “Sorella, puoi praticare per tuo figlio e per tua figlia, e se pratici per tuo figlio e per tua figlia, offri loro un dono meraviglioso.” Dunque l’ho aiutata a comprendere la pratica dell’innaffiamento dei semi positivi. Il nome di suo figlio è John e la figlia si chiama Jenny. Le ho detto: “Puoi praticare piena di pace per John e per Jenny. Puoi praticare la meditazione camminata così: inspirando dire “John, John” ed espirando dire “ti voglio bene, ti voglio bene”. E inspirando puoi dire “Jenny, Jenny” ed espirando “sto camminando per te, questo è per te, Jenny”.

E’ quando mi ha sentito condividere questa frase che lei si è messa a piangere, piangeva molto. Mi teneva per mano e piangeva. Vedeva come una via d’uscita dalla sua sofferenza perché vuole così bene a suo figlio, vuole così bene a sua figlia, io conosco mia sorella, ma non appena si alzava al mattino cominciava a gridare: “Alzati John perché farai tardi a scuola!”, “Jenny, sei così lenta!”. E’ la storia di mia sorella o è la vostra? Potrebbe essere anche la vostra storia. E questo è il caso di mia sorella che quando ha sentito gli insegnamenti ha visto una via d’uscita. Vi immaginate quanto poteva essere felice di vedere una via d’uscita? E così si è messa a piangere, e piangeva, piangeva come una bambina. E praticò. Ha praticato per due settimane, passo per passo. E dopo due settimane ha condiviso con me: “Quando mi sposto da una parte all’altra della cucina, ogni passo che faccio pra-

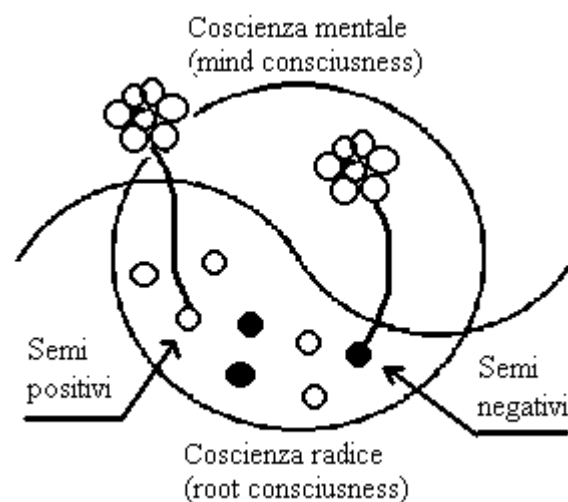
tico per mio figlio, pratico per mia figlia. E pratico la respirazione e ora la mattina non devo più gridare: “Sbrigati John! Sbrigati Jenny!”. Sapete, prima di praticare, io alla mattina li sgridavo, poi li portavo a scuola e tornata a casa mi mettevo a piangere perché stavo così male! Stavo così male perché non volevo gridare a mio figlio e a mia figlia, ma tutte le mattine lo facevo di nuovo. Grazie alla pratica adesso non grido più. Sono così felice, sono felice e libera. La rabbia non avrà più nessuna possibilità con me.”

Mi ha fatto molto piacere sentirlo. Per me questa è una persona illuminata. Dunque l’illuminazione è qualcosa che esiste. Se desiderate davvero l’illuminazione, potete ottenerla in due settimane. Ma la vostra illuminazione deve essere riconosciuta dai membri della vostra famiglia, perché l’illuminazione di mia sorella è stata riconosciuta da suo figlio e da sua figlia. E tutte le volte che la mamma si arrabbiava, il figlio le diceva : “Mamma respira, respira! Pratica il respiro!”.

Un giorno sono andato a trovarla e lei disse ai figli: “Sapete vostro zio è una brava persona” e mi ha commosso perché con questa affermazione lei mostrava la sua fiducia. Quando praticate vi acquistate la fiducia dei membri della famiglia e questa è la cosa più difficile perché loro vi conoscono, vi conoscono così bene. Avete bisogno di una vera pratica, avete bisogno di una pratica informale, avete bisogno di una pratica che vi aiuti ad entrare in contatto con l’energia dell’amore, quell’energia che vi aiuta ad avere più spazio, in cui i vostri cari abbiano il permesso di fare qualche errore. Dato che mia sorella conosceva la pratica era in grado di permettere ai suoi figli di fare qualche errore e non si arrabbiava. La sua pratica era molto semplice, era di annaffiare i semi positivi. Quando mia madre stava morendo lei fece la stessa pratica. Abbiamo fatto a turno a innaffiare i semi positivi in lei. Io le ho detto : “Mamma, sei stata una madre bellissima, magnifica. Nei tempi difficili sei stata presente per noi come una madre amorevole. Hai dei grandi talenti nel cucinare, ci hai cucinato del cibo magnifico e ora so cucinare bene anch’io e sai perché? perché tu sei dentro di me. La mia mano è la tua mano. E ogni volta che devo cucinare mi viene molto facile perché chiamo: “Mamma andiamo a cucinare” e mi aiuta. Sai che mio fratello maggiore sa cucinare, perché tu sei anche nel mio fratello maggiore. Quindi ti manterremo in vita. Sei una persona così bella e resterai viva, ti manterremo viva. Vuol dire “conserveremo i tuoi semi positivi”.

Ho un fratello più giovane nel Dharma, è entrato nel Dharma all’età di 62 anni, e ha praticato in un Sangha per alcuni anni e ha attraversato grandi trasformazioni perché è diventato molto più calmo, più pieno di accettazione, perché prima di diventare membro del Sangha monastico aveva grandi difficoltà con la sua famiglia. Diceva sempre alle sue figlie che cosa avrebbero dovuto fare e dunque le figlie non lo accettavano. Quindi aveva delle grandi difficoltà in famiglia. Dunque il Sangha è stata una seconda possibilità per lui. Se avete difficoltà in famiglia, sappiate che il Sangha è la vostra seconda possibilità. Questo è quello che desidero dire ai fratelli e alle sorelle più anziane nel Sangha : “Prendetevi buona cura del Sangha perché per molte persone il Sangha è la seconda possibilità.” Prendetevi cura del Sangha, il Sangha è una famiglia spirituale in cui c’è la pratica del Dharma alla presenza del Buddha. Dev’essere una famiglia felice. Quando il mio fratello più giovane nel Dharma è venuto al Sangha, ha avuto la sua seconda possibilità e fece del suo meglio per avere successo in questa nuova famiglia. In questa sua seconda famiglia si è preso molta cura dei suoi fratelli più giovani. Faceva magnifiche composizioni di fiori e le portava nella stanza dicendo : “ Questo è per te”. Ogni volta che avevamo bisogno di qualcuno per fare qualcosa, lui alzava la mano e diceva: “Lo faccio io, mi fa piacere”. E aveva un grande rispetto per i suoi fratelli più anziani, anche se i suoi fratelli più anziani per la maggior parte erano molto più giovani di lui come età. Non diceva : “Io sono più vecchio di voi quindi io so molto di più.” Nel suo atteggiamento mostrava sempre la convinzione di essere un fratello più giovane che voleva imparare a stare nel Sangha e “grazie di accettarmi nel Sangha”. E quando ebbe anche lui un ictus, andò in ospedale e il secondo giorno ho deciso di andare a trovarlo e ho sentito dire che stava lottando per sopravvivere. Sono andato da lui e gli ho detto : “ Fratello, per noi sei stato un fratello magnifico. Se hai bisogno di tornare ai tuoi antenati, vai. Non lottare. Noi saremo la tua continuazione. Non lottare, vai in pace. Hai vissuto così bene, non solo per il tuo Sangha ma anche per la tua famiglia di sangue. Negli ultimi anni hai fatto del tuo meglio per dare sostegno alla tua famiglia spirituale e anche alla tua famiglia di sangue. Ora, per te, è il momento di andare, vai tranquillo, in pace.” Venti minuti dopo è morto, ma in pace. Dun-

que innaffiare i semi positivi è una buona pratica che può aiutare le persone che stanno per morire, ma tutti noi abbiamo bisogno di essere solidi, dobbiamo sapere che non siamo degli individui, dobbiamo vedere che la persona che sta morendo non è un individuo. E cosìvi sarà molto facile toglierli la paura. In ognuno di noi ci sono semi positivi, buoni e questi semi positivi sono un dono della vostra famiglia. Ogni seme positivo che si possa trovare dentro di voi è un dono della vostra famiglia e ogni tanto si può manifestare. Se voi nutrite un buon seme dentro di voi, state nutrendo un seme positivo anche nella vostra famiglia. Questa è trasformazione perché potete trasmettere un seme positivo a vostro figlio, a vostra figlia, anche se non lo dite a parole, non fate niente, ma quando siete in grado di nutrire i semi positivi dentro di voi fate un bellissimo regalo a vostro figlio, a vostra figlia, ai vostri amici, alla vostra continuazione. Quando mia sorella praticava la meditazione camminata dicendo : “ Johnny, Johnny, è per te, è per te” lei innaffiava i semi positivi dentro di sé ma allo stesso tempo anche nel suo figlio Johnny. Dunque voi siete molto di più che dei singoli individui. Quando in voi si manifesta un seme negativo, anche quello viene dalla vostra famiglia. Potete sorridergli, avete fatto qualcosa che non è tanto buona e potete sorridere riconoscendo che vostra madre faceva la stessa cosa. Invece di arrabbiarvi con voi stessi potete dire : “ Ciao mamma, è tanto che non ti vedevo, ciao mamma!” E potete sorridere a questo seme negativo. E grazie al fatto che riconoscete il vostro seme negativo, riconoscete vostra madre. Ho un’amica che dice : “Tutte le volte che mi metto a fare le pulizie in casa mi metto a gridare con i miei figli. Avevo l’abitudine tutte le volte che mi mettevo a pulire, mi mettevo a gridare : “Insomma è tutto sporco, la nostra casa è un casino!” Mi mettevo a gridare contro i miei figli. Certe volte che mi mettevo a fare le pulizie i miei figli dicevano : “Adesso si arrabbia, adesso si arrabbia!”. Dunque i miei figli hanno notato che tutte le volte che pulivo gridavo. Quando mi preparavo a fare le pulizie, loro dicevano : “Adesso griderà, adesso griderà!” e io me ne ero accorta. E allora ho osservato a fondo e ho riconosciuto : questa è mia madre. Mia madre faceva esattamente la stessa cosa. Dunque non sono io, questa è mia mamma. E ho fatto un grande sorriso a mia mamma dicendo : “Ciao mamma, sei qui, adesso aiutami.” E questa mia amica adesso capisce sua madre molto di più. Dunque quando vedete che voi siete la vostra famiglia, vi rendete conto di non essere dei singoli individui e potete sorridere ai vostri semi negativi. Non dovete dire : “ E’ il mio seme negativo”. Non occorre che vi sentiate frustrati e quando avete un seme positivo non occorre che vi sentiate orgogliosi perché siete molto più che un individuo. E ore faremo una pausa.



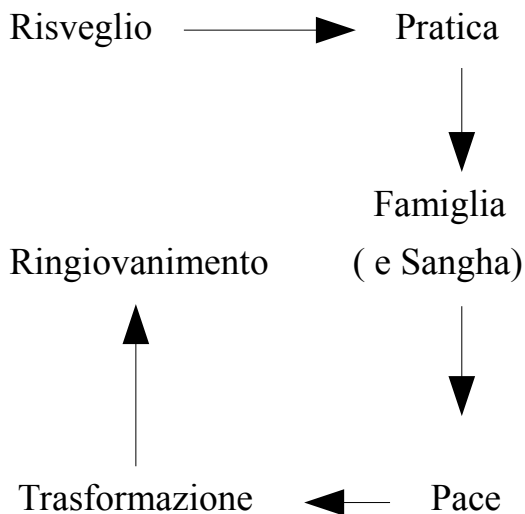
Questo disegno serve per ricordarci quando vediamo i semi positivi di dire “grazie” e quando vediamo i semi negativi di dire “so da dove vengono”. Potete dire grazie anche ai semi negativi, perché grazie a loro potete comprendere molte cose.



Caro Thây, caro nobile Sangha,

il Buddha era capace di condividere degli insegnamenti molto profondi in modo semplicissimo. Alle volte diceva parole semplicissime con significati molto profondi. Una volta disse: “Questo è, quindi quello è. Questo non è, quindi quello non è”. E’ una cosa davvero semplicissima ma è anche un insegnamento molto profondo e oggi vorrei condividere questo insegnamento con un linguaggio che siamo in grado di comprendere. Ho praticato il buddhismo e ho passato molto tempo a cercare di tradurre le parole del Buddha in un modo che possiamo capire. E quando ascoltate i miei discorsi di Dharma ve ne rendete conto, potete sentirlo. Quando sentite i miei discorsi di Dharma potete capire “questi sono gli insegnamenti del Buddha”. Le parole che uso sono termini che possiamo capire. Ieri ho condiviso con voi sulle Quattro Nobili Verità e l’ho fatto in una maniera leggermente diversa dal solito, da come siete abituati a sentire. Ma questo è ancora l’insegnamento originario

buddhista. Dunque oggi vorrei condividere con voi la mia traduzione di quell’insegnamento “questo è, quindi quello è”. Il primo elemento che andiamo a conoscere è il “risveglio”. In questo discorso di Dharma abbiamo sentito parlare di risvegli.



Il risveglio è una cosa possibile. Quando mia sorella ebbe un risveglio cominciò a praticare. Dunque in questi ritiri molte persone praticano a fondo e possono avere un risveglio. Alle volte avete un risveglio perché sentite qualcosa, altre volte perché vedete qualcosa, entrate in contatto con qualcosa e avete un risveglio. Nel caso di mia sorella, è entrata in contatto con la meditazione camminata ed ebbe un risveglio e la pratica l’ha aiutata moltissimo. Il risveglio è una cosa che vi aiuta ad entrare in contatto con la pratica. Potete fare la corrispondenza : risveglio → questo è, pratica → quindi quello è. Se non avete ancora la pratica è perché non avete ancora il risveglio. Il risveglio a che cosa? Per me risveglio significa risvegliarsi al fatto che la vita è così bella. Risvegliarsi al fatto che la felicità esiste, che l’amore esiste, che è possibile essere insieme, che il perdono è possibile. Risveglio significa risvegliarsi al fatto che viviamo su un bellissimo pianeta. Risveglio significa risvegliarsi al fatto che non occorre soffrire, che c’è un po’ di sofferenza ma che non occorre soffrire in questo modo, che potete fare molto meglio, che occorre solo un po’ di pratica e potete stare molto meglio. Dunque risveglio che fa nascere la pratica. Come si ottiene il risveglio? Se c’è in voi abbastanza amore, il risveglio diventa qualcosa di molto facile. E la vera pratica è una cosa che dà sempre vita ad una famiglia. Se la vostra pratica non dà origine ad una famiglia, non è ancora una vera pratica. Una vera pratica è il prodotto di un vero risveglio. Quando praticate, la vostra pratica porta felicità e pace, rende la famiglia felice. Così sapete di stare praticando, e di avere il risveglio dentro di voi. Altrimenti non avete ancora raggiunto la pratica. Fate del vostro meglio per praticare ma non è abbastanza, osservate il respiro, ma non è abbastanza, vi costringete a praticare la meditazione camminata, forse non è abbastanza. Avete praticato molto, ma non avete dato alcuna possibilità alla vostra famiglia, potete praticare molto ma rimanete un estraneo nella nostra famiglia. Forse i membri della vostra famiglia diranno: “ah sì, pratica il buddhismo, ma non ha niente a che fare con noi”. La vostra pratica invece di avvicinarvi alla vostra famiglia, vi allontana. Quella non è pratica. Per avere la pratica, ci vuole il risveglio. Ci vogliono le condizioni per ottenere il risveglio. Praticare duramente non è l’unica condizione. Conosco persone che praticano da dieci anni ed hanno grandi idee sulla pratica invece di praticare veramente. A mia sorella sono bastate solo due settimane, dunque non è una questione di tempo, è una questione di risveglio (awakening) e di comprensione. Per esempio potete avere un risveglio anche solo ascoltando un discorso di dharma, o semplicemente guardando qualcuno che cammina, o che sorride o forse perché provate qualcosa nel corpo. Il luogo migliore in cui avere un risveglio è nel sangha, perché in esso entriamo in contatto con l’amore in molte forme. Nel sangha entriamo in contatto con i discorsi di dharma, con persone che praticano

meditazione camminata o la meditazione del cibo, soprattutto entriamo in contatto con il vero amore. Perché c'è così tanto spazio nel sangha, potete essere voi stessi ed essere accettati così come siete. Nel sangha avete le condizioni migliori per avere un risveglio. Dunque in un sangha quello che dovremmo costruire non è disciplina, ma dovremmo costruire le condizioni per il risveglio. Il vero sangha è quello che contiene il dharma, il Buddha. Il Buddha è un risvegliato, possiamo dire che il Buddha è il risveglio e in un sangha dovrebbe essere presente il Buddha, dovrebbe essere *con* noi, dovrebbe essere *in* noi. Se in un sangha non c'è armonia e si creano divisioni, quello non è un sangha. Un vero sangha dovrebbe avere la pratica e il risveglio e grazie al risveglio si può raggiungere la pratica e grazie alla pratica si può generare una famiglia. E se non sentite il sangha come una famiglia, è perché manca la pratica. Se non c'è la pratica, non è perché non fate la meditazione seduta o camminata. Potete organizzare tutto perfettamente: una sessione di meditazione seduta, una di meditazione camminata, ma il sangha non ne trae alcun beneficio. Non dovrete iniziare un sangha organizzandolo, ricordatelo, non dovrete mai formare un sangha con l'organizzazione. Il sangha è uno dei tre gioielli, il sangha contiene sempre il dharma, contiene sempre il Buddha, quello, risveglio, è il Buddha, quello è il dharma, quello è il sangha. Il Buddha fa nascere la pratica, il dharma, e la pratica fa nascere il sangha la famiglia. Dunque dovrete trovare per voi stessi una pratica adatta per poter aiutare la vostra famiglia perché siete una persona risvegliata, avete il Buddha in voi, desiderate amare, desiderate costruire una famiglia felice, dunque il risveglio vi aiuterà a scoprire questa pratica. Il risveglio vi aiuterà a riconoscere questa pratica. Quando mia madre era molto malata, la mia pratica è stata di cantare per lei lei si è tranquillizzata. Non ho detto: "dai mamma, pratichiamo ispirando mi sento un fiore, espirando mi sento fresca. Non le ho chiesto di fare questo, non le ho chiesto niente; ho soltanto praticato il canto. E questo l'ha aiutata così tanto che si è addormentata. La pratica è sempre una pratica vivente. Il dharma è sempre un dharma vivo. Il risveglio è qualcosa di vivo. Dovremmo tenerlo vivo, ogni giorno e di nuovo e ancora abbiamo un risveglio. Siamo risvegliati al fatto che la vita è così bella. Quando la persona che amate sta morendo, dovrete sapere dove sta andando. Io ho detto a mia mamma che stava tornando alla famiglia e per lei è stato facile capirlo, ma potete anche dire a una persona che sta morendo che sta andando in paradiso e dovrete vedere che la persona amata sta andando in paradiso. Se non praticate potreste pensare che il paradiso è qualcosa che non conoscete ancora, ma se siete un praticante e siete risvegliato sapete dove si trova il paradiso, sapete dove trovare la persona che amate, di nuovo e di nuovo. Per questo potete dire, la persona a me cara sta andando in paradiso e potete dirle o dirgli: "adesso stai andando in paradiso, buon viaggio, arriverci a domani e ti vedrò ancora domani perché noi viviamo nel paradiso". Questa terra è così bella, questa vita è così bella, la luce del sole è così bella, il cielo azzurro è così bello, le persone che vivono con noi sono così belle. Se state cenando con la famiglia, con i bambini, con il marito, con la moglie e se non chiamate quel luogo il paradiso dove ne troverete uno migliore? Quello è il vostro paradiso. Quando siete una famiglia, quando siete" veramente una famiglia, la famiglia è una buona base per la pace. Se siete ancora incapaci di trovare pace, è perché non avete una famiglia. Siete ancora vagabondi, state ancora cercando la felicità, non avete ancora una base, un fondamento solido, non avete ancora casa, siete un senza tetto e non sapete che la vostra casa è dentro di voi. E per questo, per quanto possiate impegnarvi a cercare la pace non riuscite a trovarla. La felicità che state cercando è qualcosa che dura molto poco. Arriva e poi se ne va molto in fretta e ben presto tornare a soffrire. La vostra felicità non è stabile. Molti di noi che viviamo su questo pianeta siamo convinti che la felicità sia qualcosa che viene e poi scompare rapidamente e vediamo che la sofferenza è così reale mentre la felicità non è reale. Per me la felicità è reale. Se desidero trovare la vera felicità, se desidero trovare la vera pace, devo trovare una vera famiglia e dovrete sentire la famiglia dentro di voi, dovrete trovare una vera famiglia intorno a voi. Con la famiglia dentro di voi e intorno a voi diventate molto stabili. La stabilità è una condizione per la pace e per la felicità. Se avete trovato una famiglia la felicità è facilissima e vi viene incontro, viene da voi. La felicità può essere qualcosa di raro o di addirittura un fantasma. Quando la felicità è un fantasma voi state sempre alla ricerca della felicità. Quando la felicità è una realtà è lei che cerca voi. Vi svegliate ed ecco che la felicità viene a dirvi: "ehi, ciao!" Aprite la porta, entra un raggio di sole nella stanza e

quella è la felicità che viene a cercarvi. La felicità vi aiuta ad avere il risveglio. Ogni giorno abbiamo un risveglio, quando entriamo in contatto con la felicità.



La pace e la felicità sono la base e le condizioni per la trasformazione. Se in voi c'è abbastanza pace vi è molto facile riconoscere cosa c'è che non va. E' come quando il mare è molto calmo e all'improvviso vedete un'onda, potete riconoscerla quell'onda. La vostra mente è così. Quando avrete trovato la vera pace, quando avrete trovato la vostra vera famiglia, quando avrete trovato la vera pratica che ha costruito la vostra famiglia, avrete avuto un risveglio e saprete quanto possa essere bella la vita, saprete quanto siete belli voi, saprete quanto siete splendidi voi e saprete che state ringiovanendo ogni giorno perché siete splendide manifestazioni della vita. Ogni giorno nascete come uno splendido essere umano, ogni giorno nascete sulla terra come una splendida manifestazione della vostra famiglia, siete splendide manifestazioni della vita. Se saprete quanto siete belli, farete del vostro meglio per proteggere la vostra bellezza e farete del vostro meglio per proteggere le persone a cui volete bene. Quando raggiungerete il risveglio che vi aiuta ad avere una vera pratica, sarete in grado di dare sostegno alla vostra famiglia. Per questo trovate pace nella vostra mente e potrete godere le meraviglie della trasformazione, perché nella vostra mente ogni tanto un seme si manifesta dalla coscienza radice al livello superiore. Alle volte può essere qualcosa di bellissimo come la comprensione, come la pazienza, come l'amore. Altre volte dal livello della radice può manifestarsi la rabbia, il rimprovero, l'accusa, si può manifestare la paura e se in voi avete la pace siete in grado di riconoscerle, se in voi non avete la pace non riuscite a riconoscerle, non le vedete e facilmente cadete vittime della vostra rabbia, della vostra paura, delle vostre accuse, a lungo. Ma quando in voi c'è pace quella pace è un fondamento molto solido. La pace è un prodotto generato dalla vostra famiglia e per questo è molto solida. La pace è generata dalla vostra pratica e per questo è molto solida. La pace è generata dal risveglio e per questo è molto solida e allora potete trasformarvi. Quella è la meraviglia della trasformazione. Potete trasformare la vostra mente e potete farne buon uso, perché la vostra mente è una sorta di splendido strumento, la vostra mente può fare cose meravigliose, può dire parole meravigliose, può sostenervi gli uni con gli altri. Potete fare azioni meravigliose per davi sostegno reciproco. La vostra mente è un miracolo, la vostra mente ha potenza, è un potere. Se voi sapete come trasformare la mente, la trasformazione è possibile. Che cos'è la trasformazione? La mia definizione è semplicissima: trasformazione è quando si è capaci di trasformare la rabbia in amore; questa per me è trasformazione. Quando siete capaci di trasformare la rabbia in amore, le accuse in amore, ha luogo una vera trasformazione. Ora sapete di essere in grado di fare una trasformazione. Non credete di dover praticare per vent'anni prima di avere una trasformazione. La trasformazione può avvenire oggi. Se in questo ritiro riuscite a perdonare la persona a cui volete bene, se all'improvviso notate che è scomparsa la vostra rabbia, o notate che la rabbia è una cosa che appartiene al passato. La vostra rabbia è impermanente. La rabbia è una manifestazione ed è già tornata giù alla base, ora desiderate che si manifesti qualcosa di più bello, desiderate l'amore, desiderate amarlo/amarla. Se percepite direttamente questo nella vostra coscienza, avrete una trasformazione, avrete un risveglio, saprete di avere una pratica che è una vera pratica. E se sapete trasformare la vostra mente, ogni giorno ringiovanite, perché rinascete e rinascete un giorno dopo l'altro. Siete un neonato della vita. Continuate a ritornare come neonato della vita, felici, giovani, belli. E per questo dobbiamo preparare il terreno. Dobbiamo preparare le famiglia perché stanno per arrivare i nostri neonati, abbiamo bisogno di una buona base, di un buon fondamento, per poter rinascere come splendidi neonati. Aiuta la famiglia, aiuta te stesso, la famiglia è in te stesso. Questo è per cui quello è. Questo non è per cui quello non è. Se non avete risveglio, non avete la pratica e non avete una famiglia. Anche se vivete con persone, con un marito, un figlio, una figlia... forse non vivete come una famiglia perché vi è molto facile cadere vittime della vostra coscienza, delle accuse, della rabbia e vi sentite soli e cercate la felicità e non avete ancora una famiglia. Ma la felicità che state cercando è molto fragile, non è solida. Questo non è quindi quello non è. E se non avete una solida pace e una solida felicità non è possibile la trasformazione e sapete? Invecchiate, ogni giorno un po'

di più e un giorno siete convinti che state per morire e questo perché non siete risvegliati. Non perché la vostra natura è di morire, solo perché vivete nell'ignoranza. Non sapete quanto siete belli. Non sapete quanto siete splendidi.

Vi auguro di essere capaci di essere uno splendido sangha. Di costruire fratellanza e tolleranza e ricordate una cosa: non possiamo costruire un Sangha con l'organizzazione. Possiamo costruire un Sangha solo con il risveglio. Sangha è un luogo da godere. Nel Sangha ringiovaniamo giorno dopo giorno. Il successo della vostra pratica nel Sangha è allo stesso tempo il successo della vostra pratica in famiglia. La trasformazione è il dono migliore che possiate offrire alle generazioni future. Perché le generazioni future sono anche noi stessi. Ricordate che stiamo ringiovanendo giorno dopo giorno.

Grazie!

Dato che questo è l'ultimo discorso di Dharma se avete delle domande... è più facile quando si è in un ritiro di quattro o cinque giorni, perché ogni giorno si può approfondire sempre più... Nessuna domanda, è la cosa migliore. Significa che avete capito. C'è una domanda...

D: In genere il risveglio è visto come il punto finale, mentre qui è l'inizio. Ma quali sono le condizioni di contorno che bisogna sistemare, coltivare in modo che poi nasca tutto il resto?

R: Sangha! La risposta è breve perché per me è chiarissimo. Sangha è la migliore condizione. Qualche volta offri a tuo figlio le migliori condizioni per il risveglio, gli offri la migliore delle famiglie e quella è la base sulla quale poi capirà, comprenderà poi la felicità e l'amore. Ma lui attraversa comunque delle difficoltà, gli ci vuole un po' di tempo per imparare, ma voi gli avete dato le migliori condizioni. Sorridere e aspettate. Se gli ci vorranno dieci anni, va bene. Nella tradizione zen dieci anni non sono niente. Qualche volta un praticante ha bisogno di dieci, quindici, vent'anni per avere un risveglio, un'intuizione. Ma ho visto anche intuizioni che non ci hanno messo alcun tempo per verificarsi. Come mia sorella, non ci è voluto molto tempo. E' stato come uno schiocco di dita. Ma il Sangha, la famiglia, sono le migliori condizioni per il risveglio. Lo stesso vale per la famiglia di sangue. E' la migliore condizione che si offre a una persona per il risveglio.

D: Grazie per il suo insegnamento. Abbiamo avuto una splendida esperienza in questi due giorni, sono stati troppo corti e la ringraziamo per questi suoi insegnamenti bellissimi. Speriamo di poterla rivedere presto, per un periodo più lungo e posso chiederle di cantare insieme il canto di Avalokiteshvara...