
Sull'ansietà

JAMES LOW

ESTRATTI SULL'ANSIETÀ DAGLI INSEGNAMENTI DATI A KAMALASHILA, GERMANIA

RITIRO AUTUNNALE 2005, THE EIFEL

TRADUZIONE DALL'INGLESE, A CURA DI RITA GASTALDI

Estratti

Recentemente stavo guardando un piccolo video per bambini, su un elefante che voleva volare. L'elefante non poteva volare, ma i suoi amici in qualche modo riuscirono a farlo salire su un albero, quindi venne una nuvola amica che fluttuò sospesa sotto di esso. L'elefante saltò dall'albero sulla nuvola e cadde direttamente attraverso di essa! Nello stesso modo, la vacuità è simile a una nuvola e noi siamo simili agli elefanti. Finché non diventiamo molto leggeri continueremo a cadere attraverso di essa; non saremo capaci di stare nella vacuità poiché siamo troppo pesanti.



Garab Dorje non disse che ciò che troviamo nel samsara è orribile. Egli disse che se noi costruiamo la nostra vita sulla comodità e sulle cose piacevoli, allora prima o poi, quando questo svanirà, soffriremo. Dobbiamo riconoscere che poiché il samsara ci è molto familiare, il lasciarlo non sarà senza ansietà, specialmente poiché stiamo partendo per un reame che non conosciamo.



Su questo punto essenziale del riconoscere la nostra reale natura, non c'è niente da riconoscere. Non è una conoscenza. E' essere a casa in qualche cosa che è familiare perché è sempre stato qui, tuttavia è strano, insolito, perché non siamo abituati ad esso. Essere a casa in sé stessi significa riconoscere quanto falsi siamo diventati.



Il samsara è uno stato di ansietà. Nel samsara soggetto ed oggetto sono separati e noi ci troviamo fortemente identificati con il soggetto. Il soggetto ha bisogno di qualche cosa da parte dell'oggetto e tuttavia ha paura dell'oggetto. L'oggetto non è realmente separato dal soggetto – l'oggetto non è in realtà altro da lui – e quindi non può rilassarsi. Questa è la struttura fondamentale.

Indice

<i>Ansietà: il samsara è uno stato di ansietà perché non siamo a casa</i>	<u>1</u>
Ansietà esterna	<u>1</u>
Ansietà interna	<u>2</u>
<i>Domande sull'ansietà</i>	<u>3</u>
<i>Domande sulla meditazione e sulla vita di ogni giorno</i>	<u>5</u>
<i>Ri-fornire noi stessi di risorse tornando alla fonte. prendere rifugio nel dharma ci riporta indietro alla nostra sorgente</i>	<u>6</u>
<i>L'ansietà è una vibrazione della dualità</i>	<u>8</u>

Ansietà: il samsara è uno stato di ansietà perché non siamo a casa

Dirò qualcosa sulla natura dell'ansietà poiché essa è comune a tutti noi e mette in evidenza qualcosa di importante. Vi è una ansietà esterna e una interna.

Ansietà esterna

Si riferisce a particolari problemi e situazioni che sono difficili da gestire e questi comprendono relazioni, il denaro, la casa e così via. In generale, l'ansietà è una relazione con una situazione nella quale abbiamo paura che il risultato non sarà quello che vogliamo o nella quale il risultato è imprevedibile. Siamo in uno stato di 'non conoscenza' per un periodo di tempo più lungo di quanto sentiamo di poter sopportare. Quando siamo ansiosi, non possiamo assestarci, non ci rilassiamo. La nostra energia è spinta verso l'alto, tendiamo ad essere nella parte superiore del nostro corpo. Quando il pensare diventa più coinvolgente spesso perdiamo il supporto e il senso del nostro respiro. Non siamo centrati nel nostro chakra dell'energia che è situato al disotto dell'ombelico. Questo tipo di ansietà è puramente situazionale, contingente e sorgerà a seconda delle varie provocazioni della vita. Se non abbiamo la capacità di rilassarci, non c'è molto che noi possiamo fare in merito ad essa. Ciò che *possiamo* fare è osservare il modo con il quale alimentiamo l'ansietà, investendo tempo e energia in pensieri e emozioni su di essa.

Una cosa importante è osservare il nostro uso del linguaggio. Ad esempio, se succede un piccolo contrattempo e noi diciamo "*ho un problema*", allora abbiamo immediatamente concretizzato la situazione. Potrebbe non essere un problema o, se è un problema che può essere risolto, non sarà di aiuto dire "*io ho un problema*", dichiarazione che comporta un arricchimento emotivo. Potrebbe essere che stiamo facendo una semplice descrizione, "c'è un problema", ma se noi diciamo "*io ho un problema*" c'è un senso di essere piuttosto fermamente influenzati, colpiti, da esso.

L'uso del linguaggio è spesso estremamente provocatorio, offensivo, per l'ambiente circostante. L'uso istrionico e ansioso del linguaggio crea correnti di scompiglio e agitazione, turbolenze nell'aria intorno a noi e questi usi del linguaggio sono stabiliti in modi diversi nelle diverse culture. Troverete una grande quantità di ansietà estroversa nei linguaggi del Medio Oriente, e nell'Italiano e così via. Troverete ansietà introversa nei paesi celtici e nordici, dove le persone non dicono niente ma il silenzio vi sta facendo tremare tutto dentro.

Sia che sia enunciato o non lo sia, il modo in cui rispondiamo energeticamente non è qualche cosa di controllato. L'ansietà trapela, fuoriesce sempre nel mondo. Qualunque cosa noi sentiamo avrà un impatto sugli altri e naturalmente, se impatta sugli altri – "ciò che viene intorno va intorno" – la loro reazione impatterà su di noi così che il risultato sarà una amplificazione e intensificazione di emozioni.

Per quanto possibile, dovremmo stare attenti a come parliamo e a non sovra-enfatizzare le situazioni. Cercate di tenerle molto semplici. Possiamo favorire questo con la pratica di vipassana, che usa il semplice nominare ciò che è sperimentato per allontanarsi da una descrizione affettiva, emotivamente arricchita a una semplice descrizione fenomenologia che ci aiuta a portarci a una distanza ottimale dal giudizio. Il problema circa il giudizio è che esso è pregiudizio travestito da verità e così è molto solido. Più noi solidifichiamo il mondo, più noi ci intrappoliamo e costringiamo, coartiamo, gli altri che finiranno per arrivare a una reazione.

Ansietà interna

Sorge perché noi non siamo a casa, perché siamo alienati, non siamo in pace con noi stessi. Questo non è un qualche fallimento personale, questa è la vera natura dello stesso samsara. Il samsara è uno stato di ansietà, nel samsara soggetto ed oggetto sono separati e noi ci troviamo fortemente identificati con il soggetto. Il soggetto ha bisogno di qualche cosa da parte dell'oggetto e tuttavia ha paura dell'oggetto. L'oggetto non è realmente separato dal soggetto – l'oggetto non è in realtà altro da esso - e tuttavia non può rilassarsi. Questa è la sua fondamentale struttura.

Per causa dell'ignoranza, noi ci sovra-identifichiamo con il nostro sé individuale e quindi guardiamo al mondo da dentro noi stessi, verso qualcosa che è 'altro da noi'. Siamo trascinati, attirati verso di esso dal desiderio o siamo pieni di paura e di diffidenza verso di esso, a causa della stupidità e della collera. Questa è solo una struttura. Finché non sarete integrati nel terreno dell'apertura non nata, l'ansietà sarà il caso.

Non c'è ansietà nell'apertura poiché questa non ha nessuna posizione, non è sotto attacco. Quando noi sperimentiamo che la mente è infinita, allora anche quando sentite che l'ansietà colma il vostro intero mondo, questa non sarà così grande come la mente. L'ansietà ha la qualità di essere pervasiva, sembra dilatarsi in tutte le direzioni. L'ansietà intensa è logorante, espansiva e sembra colpire, influenzare ogni cosa nel mondo così che uno si sente sopraffatto. Ma quando stiamo con essa, l'ansietà svanisce. Come possiamo stare con essa? Semplicemente seguendo le istruzioni delle quali stiamo occupandoci qui. Rilassatevi nella dimensione aperta della mente; non rivolgetevi via dall'oggetto; non cadete nell'oggetto; state semplicemente gentilmente con qualsiasi cosa sorga e l'ansietà passerà senza che voi dobbiate fare alcuno sforzo. Davvero è il vostro proprio sforzo che mantiene la catena di associazioni che sostiene l'ansietà. Sperimentando l'infinità della mente noi vediamo che la sua natura vuota è il terreno di ogni cosa, compresa l'ansietà. Sperimentare questo ci libera dall'essere intrappolati nell'ansietà.

Le cose che non vi piacciono, che pensate siano un problema, che vi restringono e vi legano, queste cose sono anche loro pure dal loro vero inizio. Che cosa è l'ansietà? E' un particolare tipo di vibrazione, una sensazione. Potrebbe essere che la pelle stia formicolando, che i nervi stiano contraendosi, che i capelli stiano ergendosi su ritti nei pori della pelle. Potrebbe essere terrore, potrebbe essere angoscia, potrebbe essere ogni sorta di cose mescolate insieme. Che cosa è? Questa è una sensazione momentanea, soggetto ed oggetto stanno sorgendo insieme. Che cosa significa ciò? Non molto. Che cosa sta dicendoci in merito? Non molto. Qual'è la sua natura? E' la figlia della vacuità. Qual'è il suo contenuto? Un messaggio di sventura. Un messaggio di sventura circa che cosa? Circa l'illusione. Questa illusione finirà, questa illusione è incerta. Così, che cosa c'è di nuovo? *'Ma è la mia illusione!'* Colui che è perseguitato è colui che la sta prendendo troppo sul serio. Questa è sempre la circostanza in cui ci troviamo: noi siamo perseguitati da noi stessi.

Dal punto di vista dello dzogchen, la chiarezza è vitale. Se la manifestazione è separata del terreno, la manifestazione vi attaccherà. Se la manifestazione è collegata con il terreno, voi potete gioire, godere della manifestazione anche quando il suo contenuto formale sembra essere spiacevole. Dobbiamo praticare ciò ancora ed ancora ed ancora ed ancora

Nei testi dzogchen viene sempre detto *'pang lang me pa'*. *Pang* significa spingere via, *lang* significa prendere su, *me pa* significa senza. Senza spingere via le cose, senza prenderle su. Senza dire *'io non voglio questo'*, senza dire *'io ho bisogno di questo'*. Senza isolamento o separazione, senza fusione o confluenza. Né identificandoci né dis-identificandoci, semplicemente essendo con. Quando potete semplicemente essere con le cose, allora esse sono molto più facili.

Quando ero un adolescente in vacanza con i miei genitori, lo odiavo. Usavamo andare in un hotel e io dovevo sedermi a tavola con loro e avrei voluto avere un piccolo segno su di me che dicesse 'io non sono con queste persone'. I miei poveri genitori dicevano:

'questa sera, andremo a teatro'

e io *'no, io non ci voglio andare'*

'abbiamo già comperato i biglietti, andiamo a teatro'

'no, non ci voglio andare'

io stavo identificando me stesso in opposizione a loro. Non traevo nessun beneficio dal fare ciò ma avevo due scelte: o essere con essi ed esserne contento, cosa che io non potevo fare; o essere me stesso – rilassato e a mio agio – cosa che similmente non potevo fare. Così ero bloccato nel mezzo.

Questa è la natura dell'ansietà: non possiamo andare avanti e non possiamo nemmeno andare indietro. Non possiamo semplicemente aprirci a una situazione ma nemmeno possiamo liberarci da essa. Quando siamo intrappolati come un separato sé non abbiamo nessuna libertà di movimento, andremo sempre ad essere costretti, vincolati e legati nelle situazioni. Il cuore dell'essenza della pratica dzogchen è 'non cercare di controllare la situazione'. Non cercate di stabilire una situazione che renda le cose facili per voi poiché se lo fate, anche se siete efficienti nel farlo, tutto ciò che avrete fatto sarà stabilire il limite in voi stessi. Questo è particolarmente importante quando le persone invecchiano. Quando siete giovani e avete energia, o forse la vostra carriera sta procedendo ben e avete denaro, in una certa misura potete far danzare il mondo secondo la vostra musica. Voi potete far sì che le cose accadano. Ma quando invecchiate questo diventa molto più difficile, così il successo che avete avuto nel periodo di mezzo della vostra vita può portarvi a soffrire più tardi.

Rilassarsi significa confidare che ogni cosa è OK: aver fiducia in *Kuntuzanpo*. Questo è molto importante ed è la ragione per cui nelle pratiche ci integriamo con la situazione. Qualche volta ci identifichiamo con una divinità o con l'insegnante ma la cosa essenziale è che il modo nel quale le cose sono, è OK. Le cose non sono così cattive come noi percepiamo esse siano, le cose diventano cattive perché la nostra mente le rende tali.

Il Buddha ha detto che ogni cosa è creata dalla mente e questo è completamente vero. Se la nostra mente osserva il processo della creazione – se vede che l'apertura è il terreno – è rilassata. Se la mente vede sé stessa come una identità isolata, soffrirà l'ansietà. Nel buddismo si cita l'esempio di un albero: se voi cercate di strappare tutte le foglie via dall'albero avrete un lavoro senza fine poiché ci sono molte, molte foglie su un albero. Se voi tagliate i rami, ci sarà una grande quantità di rami ma ciò inizierà ad uccidere l'albero. La cosa migliore è tagliare le radici poiché se voi tagliate le radici dell'albero esso morirà. Qual è la radice dell'ansietà? E' il non riconoscere la vostra propria natura.

Questo è importante da ricordare perché così tanto del nostro tempo è sprecato nel pensare ansioso e nel preoccuparsi. Pensiamo al passato con rimpianto e rimorso e pianifichiamo il futuro con dubbi e incertezze. Questi pensieri portano con sé le loro emozioni e le emozioni impattano sul corpo. I mesi e gli anni passano e ancora non abbiamo nessuna chiarezza.

Vi sono domande?

Domande sull'ansietà

D.: avevo la sensazione che la mente fosse ovunque e ogni luogo fosse la mente e io fossi parte della mente ... quindi ho incominciato a provare panico e a sudare e ho pensato che sarebbe stato meglio uscire dalla mia meditazione!

R.: sì, è una cosa paurosa, terrificante da fare. Dopo tutto state lasciando casa e lasciare casa è molto difficile poiché non potrete partire finché non ne avrete le risorse. Questa è la ragione per cui studiare e comprendere la visione sono molto importanti.

Questa ansietà ci tiene al sicuro, ad un certo livello. Se pensiamo che qualche cosa è pericoloso, allora ci proteggiamo e consoliamo noi stessi. Ma l'ansietà può anche essere un limite, alcune persone assumono troppi rischi nella vita e altre non ne corrono abbastanza. Trovare il giusto equilibrio tra rischio e sicurezza è difficile. E' lo stesso nella meditazione. Stiamo andando a lasciare un paese per entrare in un altro, dovremmo sapere qual'è il vantaggio. Questa è la ragione per cui studiare il dharma è molto importante, poiché otteniamo un senso di *'bene, la mente può essere vuota, ma io non penso di essere vuoto. Voglio io mai esser vuoto? No, io voglio essere me. Perché non posso semplicemente essere me?'*. Ma qui vi è un grande muro chiamato morte e se io sono 'me' sto andando a sbattere contro questo muro.

Non è circa il *volere* diventare illuminato ma diventare illuminati è un buon modo per mettere fine alla sofferenza, il che fu il primo insegnamento del Buddha. Egli non ha detto che ciò che trovate nel samsara è orribile. Egli ha detto che se costruiamo la nostra vita sulla comodità e sulle cose piacevoli, allora presto o tardi, quando quella struttura svanirà, noi soffriremo. Dobbiamo riconoscere che, poiché il samsara ci è molto familiare, lasciarlo non sarà senza ansietà, specialmente poiché stiamo partendo per un reame che non conosciamo.

Vi è un duplice movimento qui. Se troviamo questo tipo di ansietà nella nostra meditazione, dobbiamo considerare *'forse sono troppo pesante'*. E' un poco come stare su uno stagno ghiacciato in inverno e udire improvvisamente lo scricchiolio del ghiaccio. Quindi pensate *'devo muovermi via velocemente. Questo è un ghiaccio sottile e io sono troppo pesante'*. Questo è ciò che accade nella meditazione, *'io sono troppo pesante, ho troppo attaccamento, troppi pensieri ed emozioni'*. Se considero me stesso identificato con questo nell'area della vacuità, allora l'ansietà sorge perché la vacuità non mi sostiene, non mi aiuta. Stavo guardando un piccolo video per bambini, su un elefante che voleva volare. L'elefante non poteva volare, ma i suoi amici in qualche modo riuscirono a farlo salire su un albero e una nuvola amica venne e fluttuò sospesa sotto di esso. L'elefante saltò dall'albero sulla nuvola e cadde direttamente attraverso di essa! Nello stesso modo, la vacuità è simile a una nuvola e noi siamo simili agli elefanti. Finché non diventeremo molto leggeri continueremo a cadere attraverso di essa; non saremo capaci di stare nella vacuità poiché siamo troppo pesanti.

Questa è la ragione per cui prendiamo rifugio e facciamo le prostrazioni. Le pratiche *ngondro* e *yidam* e così via ci rendono più leggeri. Questa ansietà è sorta a causa delle circostanze e perciò è una ansietà ragionevole ma può diventare simile a un muro attraverso il quale noi non possiamo penetrare, farci strada. Ma che cosa è la natura dell'ansietà? Essa è vuota, sebbene naturalmente quando arriva sia molto forte, molto reale.

Alcune persone sono spaventate dall'andare dal dentista. Certo lo studio del dentista non è il posto più piacevole sulla terra ma, generalmente parlando, i dentisti non sono torturatori. Come potete sedere tranquillamente sulla poltrona del dentista sapendo che qualcuno andrà a procurarvi dolore e non sentirvi spaventati? Quando siete consapevoli che siete lì perché avete un dolore al dente. Allora, quando il dolore provocato dal dentista arriverà cercherò di stare in relazione con il dolore. Se sono semplicemente nel dolore e dico *'hey, lasciami solo! Non farmi male!'*, allora il dentista dirà *'OK, allora ora va via'* e io avrò ancora il dolore nel mio dente. Così devo lasciare che il dentista si occupi del dolore. Sento il dolore ma devo essere capace di vedere che il dolore è un mezzo per un fine.

Lasciare ciò che ci è familiare ed entrare in qualche cosa non familiare è destinato a portare ansietà e questa è la ragione per cui è utile leggere libri e imparare cose sulla visione. Allora, quando le cose arriveranno, non saremo così sorpresi. Nel dharma ogni cosa è familiare e ben conosciuta; i Buddha hanno descritto tutte le cose che possono sorgere e se otteniamo qualche senso di ciò che esse sono, possiamo liberarci da esse.

Se l'ansietà sorge durante la vostra meditazione cercate di rilassarvi nel respiro, semplicemente rilassando la tensione dal corpo e stando. Se diventa troppo per voi, potete semplicemente girarvi, ruotare un poco sui vostri fianchi, allentando questa area centrale del corpo, potete guardarvi un poco intorno, e quindi tornare indietro sul respiro.

La cosa principale è che non è utile lottare, sforzarsi, poiché se lo fate, tutto ciò che fate è affermare a voi stessi che *'non riesco ad uscire da questo, questo è più potente di me'*.

Domande sulla meditazione e sulla vita di ogni giorno

D.: ho un'altra domanda, su come praticare la visione e come praticare la meditazione. Io qualche volta uso la meditazione per strapazzarmi, malmenarmi, pensando che non faccio abbastanza. Vorrei di fatto fare di più ma a casa questo non succede molto. Avete qualche consiglio su come dovremmo integrare la pratica formale seduta con la pratica di integrare la visione nella vita di ogni giorno?

R.: dipende molto da quanto tempo avete e da cosa dovete fare. Generalmente parlando, è molto utile all'inizio cercare di riservare forse mezz'ora ogni giorno e semplicemente sedere e fare la pratica delle *Tre Aa* ed essere presente. Potrebbe anche essere utile spendere mezz'ora o qualche cosa di simile per leggere qualche testo sulla visione, prima o dopo la pratica, a seconda di come funziona meglio per voi. In ogni situazione, la cosa principale è osservare sé stessi, senza giudicare. Prima che possiate fare ciò dovete capire la natura del giudizio. Una cosa che potreste fare è prendere un po' di pasta e fare un modello del giudice che avete nella vostra testa, quindi raffigurarlo in modo molto accurato e porlo in un piccolo angolo della vostra casa. Quindi ogni mattina quando vi alzate, gli date una piccola tazza di tè, e dite *'giudice, hai avuto la tua colazione, quindi ora sta seduto qui tranquillo. Ci rivedremo domani'*. Quindi voi sapete sempre dove è il giudice e se il giudice arriva nella vostra testa potete dirgli *'Ey! Tu, torna nella tua cuccia!'*. Il buddismo tibetano è pieno di tecniche simili a questa.

Se voi non potete separarvi dal giudice, potete sentire che state osservando voi stessi ma non lo state facendo. Ciò che starete facendo sarà sviluppare una ulteriore auto-narrazione che vi legherà nella vostra limitazione anche quando voi pensate che ve ne state liberando. I testi di meditazione dzogchen spesso indicano questo come un grande errore nel quale noi stiamo mal comprendendo, fraintendendo, la meditazione. Questo ci riporta alla più fondamentale, basica decisione. Ogni persona deve decidere, in primo luogo a un livello cognitivo, sono io OK?. Se voi fondamentalmente pensate che non siete OK, avete forse bisogno di fare qualche terapia perché una funzione utile della terapia è quella di separare la gente dalla credenza di essere una nullità, una merda.

Se siete consapevoli che a volte cadete vittime della convinzione 'io sono una merda', dovete avere una relazione con quella convinzione - potreste scrivere su di essa in un blocco notes e tenerlo in qualche posto. E' separando voi stessi da un investimento in queste idee che potete iniziare ad avere qualche libertà ma prima dovete disinvestire dall'idea stessa.

Quando potete realmente credere che la vostra natura è pura, questo significa che ogni giudizio su voi stessi, ogni attaccamento a voi stessi, è una bugia. Nel tantra questo potrebbe essere

considerato come una battaglia, una battaglia finale, un Armageddon, e voi potete avere Dorje Drolo che cavalca come il Re degli Anelli. L'idea di una battaglia finale è chiave per la religione Manichea che era presente in India al tempo del Buddismo e che ha influenzato molto il Buddismo. Questa battaglia finale è molto reale. Io, o sono una merda o non lo sono. L'idea che sono una merda, che non valgo niente, che sono stupido, pigro o qualsiasi altra cosa, queste idee devono essere uccise. Voi potete ucciderle con il credere che Gesù vi salverà, potete ucciderle con il Phat!, con ogni tipo di cose ... potete anche fare Dorje Sempa e lavarle via, ma in un modo o nell'altro dovete essere capaci di separare OK da non-OK.

Una volta che lo avete fatto, allora potete iniziare a entrare nella pratica. Ma se voi cercate di fare la pratica credendo ancora che siete una cattiva persona, sarete simile a un decoratore improvvisato e imbroglione che, sapendo che voi avete un problema di umidità sui vostri muri, ci mette semplicemente sopra una mano di smalto per coprire l'umidità. Se voi coprite i vostri errori, essi non andranno via, essi semplicemente si intensificheranno sotto la superficie. Dobbiamo guardare a noi stessi. Dobbiamo pensare "*chi sono io? Il dharma dice che questa è la mia natura ma a me non sembra. Mi piacerebbe crederlo, ma non mi sembra sia così*".

Dei due piatti della bilancia, quale avrà maggior peso? Questa è la ragione per cui prendiamo rifugio nel Buddha. Stiamo cercando di dire, il 'piatto' del dharma – il piatto del Buddha – dovrebbe essere il più pesante, così che quando pesiamo queste due cose, la nostra fede nel dharma è abbastanza forte da inclinarci verso il lasciar andare le nostre convinzioni negative.

Ri-fornire noi stessi di risorse tornando alla fonte. prendere rifugio nel dharma ci riporta indietro alla nostra sorgente

Il vocabolo *dharma* si riferisce all'insegnamento del Buddha, ma significa anche *come le cose sono*. E' l'insegnamento del Buddha su come trovare voi stessi, è un modo di rifornire voi stessi di nuove risorse. Nella lingua inglese, 'rifornirsi' è 'riavere come origine', portare voi stessi indietro alla sorgente. La sorgente è realmente lì. Naturalmente tutta la nostra vita abbiamo bisogno di essere forniti di risorse, lo siamo da parte dei nostri amici, possiamo esserlo dai nostri libri, dai vestiti quando fa freddo, dalle medicine, e così via. Ma tutte queste risorse esterne sono impermanenti e svaniranno via.

La risorsa del dharma è qualche cosa che, se continuerete a massaggiarla nel vostro cuore, vi darà un calore e una sicurezza che saranno sempre presenti, giorno dopo giorno. Dureranno in ogni situazione. Potrete trovarvi ad aver fatto errori, o ad essere molto arrabbiati e ricorderete '*oh, sì, il Buddha ha insegnato sulla rabbia, sulla collera. La rabbia è uno dei cinque veleni, la rabbia sorge dall'attaccamento, è avversione, è volere liberarsi dalle cose che non mi piacciono. La ragione per cui mi sento arrabbiato è perché mi sono identificato con questo piccolo senso di me stesso*'. Quindi non vi sentirete più a disagio, in colpa, per aver provato rabbia. Incomincerete ad esaminare che questa rabbia è molto utile, mi sta mostrando la struttura di me stesso. La rabbia è come un raggio-x, rivela ciò che è nascosto. Può essere la stessa cosa con l'invidia, la depressione, la tristezza e le altre emozioni.

Il rifugio è intenzionalità. Intenzionalità significa che sto preoccupandomi di portare la mia attenzione, la mia coscienza, la mia consapevolezza focalizzata, in una situazione per comprenderla. Non sto semplicemente sprofondando in essa. Se mi sento triste, l'essere semplicemente triste non cambierà niente. Ciò che devo fare è capire perché sono triste. Questo significa guardare a quelle che sono le cause della tristezza, intendendo con esse non solo l'evento esterno che mi ha reso triste.

‘Il mio partner non mi ama più’, questa è una ragione molto comune per sentirsi triste. Perché essa dovrebbe rendermi triste? Se essi mi amano, che cosa questo aggiungerà alla mia vita? Aggiungerà qualche momento di felicità. Ma questi momenti dureranno? No. Al massimo ciò che essi possono offrirmi è rimodellare i contorni, i profili esterni della mia esperienza. Rendo me stesso profondamente triste perché sento una perdita infinita provocata da qualcosa che è piuttosto finito. Chi ha trasformato quest’altra persona in una persona meravigliosa, infinita? *“se solo tu mi amassi ancora, io sarei così felice”*. Chi sta facendo ciò? Noi, noi stessi, stiamo facendo ciò. Ma se voi incontraste di nuovo quella persona e tornaste insieme con lei, nel giro di pochi mesi pensereste *“oh, mio Dio, dove sono andato a finire, cosa ho fatto?”*. Perché essa è finita, è limitata. Ha, come tutti, qualche buona qualità e qualche cattiva qualità. La gente è perfetta solo nella nostra mente, nei nostri sogni e fantasie. Nella loro realtà, giorno per giorno, tutti sono sempre un poco problematici.

Prendere rifugio nel dharma significa prendere rifugio in queste idee buddiste e averle come una estensione delle nostre dita, dei nostri occhi e delle nostre orecchie. Udiamo meglio, udiamo dal punto di vista del dharma. Vediamo meglio, vediamo dal punto di vista del dharma. Ci impegniamo con il mondo dal punto di vista del dharma. Stiamo portando attivamente la comprensione del dharma in ogni esperienza che abbiamo. Ogni cosa è piena di significato. Se faremo ciò, non saremo mai annoiati. Saremo capaci di dare un senso ad ogni situazione difficile e attraverso ciò avremo delle basi e un completamento quali nessun oggetto potrà mai darci.

Usare il dharma significa combattere, significa lavorare duro e con fatica. Nella storia del buddismo, sia esso indiano, giapponese, cinese o tibetano, le storie dei grandi saggi e yogi sono storie di lotta senza fine. Lavorare e lavorare e lavorare, mettere il dharma in relazione con la vita e trovare la vita che si riflette, si ripercuote sul dharma. Collassare nella vita ordinaria e quindi combattere per ri-comprenderla dal punto di vista del dharma. Questo è ciò che è coinvolto, è lotta, non sarà immediatamente facile.

Naturalmente, il nostro impulso karmico preferirebbe avere un buono, luminoso, scintillante oggetto per darci ciò che vogliamo poiché ciò sarebbe veloce e facile. Ma il sentiero facile sarà sempre il sentiero della stupidità, sarà il sentiero dell’abitudine. Le abitudini sono cose che abbiamo sviluppato, che conosciamo come fare, un tipo di pilota automatico. Quando le assumete e operate in base ad esse vi è un tipo di agio, di facilità, ma è un agio stupido. E’ un agio che vi porta solo indietro ancora e sempre allo stesso posto. Se qualcuno è un bevitore e smette di bere, quindi inizia a bere di nuovo, egli torna indietro a dove era prima, perché bere è bere. Se usate droghe e smettete, quindi iniziate ad usare droghe di nuovo, voi tornerete indietro nello stesso posto. I problemi sono sempre gli stessi. Essi non sono problemi molto interessanti, ma essi sono rassicuranti perché sono sempre gli stessi.

Le persone nel samsara hanno qualità meravigliose! Hanno coraggio, resistenza, un’enorme quantità di forza di volontà, dedizione e mobilitazione ma sono volte verso il nonsenso. Esse sono volte verso cose che le inganneranno sempre, che non stanno andando in nessun posto. Sembra che stiano andando in qualche posto ma sono come un boomerang, tornano indietro. Non sfuggono alla spinta gravitazionale dell’ego. Questa è la ragione per cui un rifugio è molto importante, perché è una persistenza.

Generalmente parlando, dal punto di vista tibetano, il rifugio è legato all’idea di rinuncia al samsara e così al sentiero Hinayana o Theravada. *‘Questo mondo e il modo in cui io sono nel mondo sono così invischiati, pericolosi, così problematici, automatici che io devo darci un taglio’* io devo dire *‘no, voglio uscire da ciò, non ne voglio più sapere di queste cose’*. Come io sono e ciò in cui io normalmente credo vengono riconosciuti come velenosi e pericolosi.

Prendere rifugio in questo modo è un movimento, un gesto, che porta un poco di spazio. E' molto importante essere capaci di praticarlo in questo modo, con potenza e dedizione, per rinunciare e abbandonare alcune delle cose che ci legano.

L'ansietà è una vibrazione della dualità

Le cose che ci legano sono sia esterne che interne. A volte rinunciare alle cose esterne è utile ma non vi è rinuncia più alta di quella di lasciare che i nostri pensieri vadano liberi. Nello dzogchen questo è detto *rang drol*, auto-liberazione. Lasciate che i vostri pensieri vadano via. Non aggrappatevi ai vostri pensieri. Non vi è rinuncia migliore di questa.

Questo è molto difficile da raggiungere, così ad un livello ordinario iniziamo con le cose esterne, poiché quando iniziate a rinunciare alle tendenze interne che strutturano la vostra vita, questo aumenta la vostra ansietà. Molti di noi seguono particolari tipi di comportamento al fine di sentirsi sicuri. Se abbandoniamo questi modelli familiari, l'ansietà che era stata contenuta grazie al comportamento rituale inizierà a manifestarsi. L'ansietà è molto importante perché è la vibrazione della dualità, di soggetto ed oggetto, si/no, buono/cattivo, devo?/non devo?, voglio? / non voglio?.... questa è la natura dell'ansietà, non essere capace di rilassarsi e di essere pienamente aperti in una situazione.

Finché le nostre vite sono confortevoli in senso borghese, non esploreremo questo tipo di ansietà. Se abbiamo sempre cibo da mangiare, se abbiamo sempre un letto confortevole per dormire, non ci troveremo di fronte all'ansietà. Questo è il motivo per cui è cosa molto buona viaggiare in altri posti e dormire in letti strani. Potreste non dormire così bene come a casa, e nel mezzo della notte ogni tipo di strani pensieri potrebbero venirci in testa così che voi non vi sentirete proprio a vostro agio. Potreste pensare che questo è semplicemente causato dal fatto che siete lontani da casa e che quando tornerete a casa non vi sentirete più in questo modo, dicendo a voi stessi *'una volta che sarò tornato a casa, ogni cosa sarà proprio come io desidero sia'*. La 'casa' quindi diventa come una cassaforte di acciaio che chiude fuori l'ansietà. Ma in realtà l'ansietà è sempre lì e non può essere chiusa fuori, così è importante per noi investigarla. Pensiamo che l'ansietà sia qualche forma di ripercussione esterna? Pensiamo che se solo noi avessimo maggior potere e controllo potremo fermarla? O comprendiamo che l'ansietà è parte di chi noi siamo e che quel controllo non sta semplicemente funzionando perché il controllo fallirà sempre?

In questo momento parecchi miei amici hanno genitori ottantenni o più vecchi. Ciò che mi colpisce è come il modello della personalità della persona sembra essere intensificato quando essa invecchia. Le persone che sono state ansiose diventano più ansiose quando diventano più deboli e più dipendenti. Il modo con cui esse cercano di gestire questa situazione è cercare di controllarla ma poiché esse non hanno alcun potere o alcuna forza, questo non funziona. Può essere molto triste diventare vecchi in questo modo e essere incapaci di imparare nuovi modi. Un esempio come questo ci mostra che questi problemi non si risolvono da soli. Potremmo aver avuto, quando eravamo più giovani, una fantasia che quando saremmo invecchiati in qualche modo la vita sarebbe stata più facile, che avremmo capito che cosa fare e che ogni cosa avrebbe avuto senso, ma naturalmente questo non è il caso. Quando invecchiamo sentiamo che abbiamo meno tempo davanti a noi, così possiamo avere meno speranza. Dobbiamo fronteggiare il fatto che questo è 'me' e che le cose sono semplicemente come esse sono per me. Può non essere così per gli altri, ma io posso solo vivere la *mia* vita. Così io devo fare amicizia con me stesso, devo sapere come sono e trovare un modo di essere in pace con me stesso.

Questo è difficile da fare se voi non avete un rifugio o qualche credo e pratica spirituali. Parte del rifugio è dire che il significato reale e il valore sono centrati nel risveglio, nell'illuminazione piuttosto che nel successo mondano. *“Andrò a spostare il centro della mia identità dall'orgoglio e confidenza nel mio sapere, nella mia salute, nella mia casa, nel mio denaro, famiglia, fascino, in qualsiasi qualità io possa avere. Riconosco che esse tutte sorgono da cause e condizioni e non dureranno molto a lungo nel tempo. Andrò a ri-centrare me stesso, fuori di me stesso e in me stesso”*. E' detto nella Bibbia *“dovete perdere voi stessi per ritrovare voi stessi”*. Questo non è tanto rinuncia alle cose esterne spingendole via o diventando un eremita o uno yogi errante o un monaco o una monaca. E' una rinuncia pur riconoscendo che siamo attaccati all'oggetto, che l'oggetto è diventato il terreno, la base, sulla quale noi ci appoggiamo.

'Sento di essere stata una buona madre perché i miei figli sono cresciuti bene e hanno avuto successo. Essi sono la prova vivente che la mia vita non è stata vissuta invano'. Può essere, ma un gran numero di persone hanno avuto figli che si sono persi completamente e anch'esse hanno fatto del loro meglio per essere dei buoni genitori. Dobbiamo investigare quali piccole storie ci diciamo per acquietare noi stessi e darci un senso di importanza. Se siete stati capaci di essere un buon genitore o se voi avete avuto successo nella vostra carriera, quando guardate indietro vedrete come questo si sia verificato grazie a particolari cause e circostanze. Qualcuno è stato tanto fortunato da nascere intelligente; tanto fortunato da andare a una scuola che ha sviluppato le sue doti innate; da trovare un posto all'università, da iniziare la carriera in un momento in cui si aprivano tante opportunità ...”mi rendo conto che grazie a molte circostanze, la mia vita ne è emersa in questo modo”. Questo non mi dice niente su chi io sia realmente, mi dice solo qualcosa sul modello di circostanze della mia esistenza, questo è quello che mi dice.

Così, per meditare, dobbiamo essere capaci di rilassarci. Essere rilassati significa consentire agli impulsi e alle tensioni di sorgere, senza reagire ad esse. Potete pensare che il rilassamento sia l'assoluta assenza di tensioni, ma questo è molto raro. I corpi della maggior parte delle persone sono pieni di tensioni. Anche coloro che spendono tutta la loro vita facendo pratiche di rilassamento troveranno che la tensione torna sempre a rifluire nel corpo. La tensione è semplicemente parte del risveglio, dell'eccitazione del corpo.

Il rilassamento, dal punto di vista dzogchen, è il rilassamento che integra l'ansietà, che integra l'eccitazione, che dà spazio all'accumulo di responsabilità che sorgono. Senza spingerlo via, senza identificarci con esso, c'è un rilassamento presente nello stesso tempo dell'ansietà.

OK, ora faremo la pratica delle Tre Aa

**GE WA DI YI NYUR DU DAG
OR GYAN LA MA DRUB GYU NAE
DRO WA CHIG KYANG MA LU PA
DE YI SA LA GO PAR SHO**

Per questa virtù possa io velocemente ottenere il glorioso stato di Guru, quindi possa porre tutti gli esseri, senza nemmeno una eccezione, nello stesso stato!

Noi siamo molto fortunati ad essere in grado di incontrarci insieme e fare qualche pratica e pensare a queste cose. In tutto il mondo, molte persone hanno problemi di fame e difficoltà fisiche così gravi, assoluti, che esse non hanno nessun spazio nella loro mente o nel loro cuore per pensare a nient'altro, così noi siamo molto fortunati.