

STUDIARE E INSEGNARE IL DHARMA

Noi ci incontriamo come un gruppo di persone che apprendono, un Sangha sparso per il mondo, ma, si spera, animato da uno spirito collaborativo. Rivelare la mente alla mente è il nostro lavoro primario. Per fare questo, dobbiamo avere ben chiara la differenza tra la nostra mente e i contenuti della nostra mente, che sono sempre mutevoli - benché in realtà questi siano elementi non-duali.

Nella tradizione tibetana una linea di trasmissione pura è considerata vitale affinché il nostro studio e la pratica portino dei frutti. Dobbiamo essere certi che ciò che ascoltiamo dagli insegnanti e ciò che studiamo nei libri è autentico ed essenzialmente rimasto inalterato dal tempo in cui per la prima volta fu insegnato dai Buddha. CR Lama mi ha insegnato a mantenermi fedele alla nostra tradizione nel modo migliore in cui sono capace, così che coloro che desiderano imparare e fare pratica possano essere aiutati in questo processo.

Insegnare la Via di Mezzo segue la via di mezzo, quindi essa è né troppo stretta né troppo ampia. Ciò è particolarmente importante dal momento che siamo studenti adulti, e abbiamo la necessità di riflettere su ciò che studiamo, dobbiamo evitare sia il cieco dogmatismo, sia la creazione di una mescolanza spuria per l'aggiunta delle nostre idee soggettive.

Tutti noi abbiamo bisogno di essere in grado di ascoltare il battito del Dharma e di armonizzarci con esso. A questo fine, l'umiltà è fondamentale. Se il Dharma alimenta un aumento di ego per l'insegnante, o per lo studente, allora la nostra motivazione di aiutare tutti gli esseri ne risulta distorta e diminuita. Il desiderio di aiutare gli altri è prezioso, tuttavia deve essere connesso a una chiara conoscenza delle nostre tendenze e delle nostre capacità individuali. Conseguentemente, dobbiamo perseverare nello studio e nella pratica fino a che non raggiungiamo la completa maturazione, in modo da non condurre gli altri fuori strada.

Se sentite il desiderio di condividere il Dharma, allora all'inizio di ciascuna sessione meditativa esprimete la vostra intenzione Bodhisattva, durante la vostra pratica mantenete nella vostra mente tutti gli esseri, e alla fine dedicatene il merito a tutti gli esseri. Una pratica che potete condividere con altri è Calm Abiding (Calma Duratura) (Shiné) che implica il concentrarsi della nostra attenzione sulle sensazioni del respiro mentre esso entra ed esce dalle narici. Ciò favorisce la non distrazione ed è proficuo per tutti.

I cinque veleni che oscurano la mente, il desiderio, il rifiuto, l'orgoglio e l'invidia sono sempre in agguato ed è molto facile smarrirsi. Le azioni hanno conseguenze che possono durare anche molto a lungo sia su noi stessi che sugli altri. Io non ho autorizzato alcuno a trasmettere e insegnare il Dharma, perciò per favore non improvvisatevi maestri del Dharma. Quando sarà evidente a un autentico, riconosciuto insegnante di Dharma che siete ormai pronti per trasmettere l'insegnamento, allora riceverete da lui questa autorizzazione, a seconda delle vostre capacità.

Aggiungo che, nella nostra cultura occidentale, è importante comprendere la relazione tra il Dharma e la psicoterapia, dal momento che il linguaggio della psicoterapia è ormai entrato a far parte del linguaggio comune a tutti, e gli assunti che ne stanno alla base sono stati codificati. Le idee, le pratiche e i comportamenti che vengono suggeriti dal Dharma e dalla psicoterapia sono estremamente diversi. Il puro Dharma conduce all'illuminazione, la psicoterapia no. Il Dharma viene offerto gratuitamente, mentre la psicoterapia è una pratica a pagamento. Se mescolate le due cose e chiedete un compenso per una qualche mistura di Dharma/terapia, allora è probabile che ciò porti voi e i vostri "clienti" fuori strada.

Possa il vostro studio e la vostra pratica portare beneficio a molti e non danneggiare alcuno.

Tradotto in italiano da Francesca Fazio e Luisella Artabano, agosto 2020.