

L'importanza di essere presenti

Date : February 5, 2018

Estratto dal Ritiro sul Longsal Rushen in Tenerife

(27 gennaio-3 febbraio 2017)

29 gennaio 2017, Sessione pomeridiana

Dopo aver finito l'Ati Guruyoga cosa dobbiamo fare? Non abbiamo regole che ci dicano che "Nell'insegnamento Dzogchen bisogna fare questo o quello". L'insegnamento Dzogchen è al di là di qualsiasi regola.

Nell'insegnamento Dzogchen la regola è di essere presenti, di non essere distratti. Questo è quello che dovrete imparare. Nell'insegnamento Dzogchen è la seconda la cosa più importante. Se vi piace visualizzare le divinità, cantare mantra, fare le invocazioni ecc. l'insegnamento Dzogchen non dice di non farlo, siete liberi. Dovete lavorare con le circostanze e quando si presentano le possibilità potete applicare [queste cose]. Ma dopo essere nello stato dell'Ati Guruyoga, ciò che è veramente necessario è essere presenti, non distratti. E questo lo dovete imparare.

Qualcuno tra i miei studenti dice: "Ci dici sempre che essere presenti è molto importante. Ho cercato di esserlo, ma non è così facile, sono sempre distratto." E poi smette di provarci. Questo non va bene. Anche se non è facile, lo dovete imparare perché non è difficile come, per esempio, fare un sacrificio. Non vi sto chiedendo di passare molti anni su di una montagna né di fare quello che ha fatto Milarepa, questo sarebbe veramente difficile. Non vi chiedo di fare nulla di ciò, vi chiedo solo di essere presenti, di non essere distratti. Se non lo sapete fare allora lo dovete imparare.

L'idea che abbiamo di non essere distratti è un po' diversa da quella che troviamo nell'insegnamento. La nostra idea è la seguente: se nella mente pensiamo a qualcosa, per esempio, pensiamo di voler scrivere una lettera allora non vogliamo essere distratti da altro, ci concentriamo su quello che vogliamo dire nella lettera e pensiamo di essere distratti se facciamo qualcos'altro.

Ma nell'insegnamento questo non significa essere presenti. Questo è andare dietro alla propria mente, alle proprie idee ed esserne distratti. Date importanza [all'idea] di scrivere la lettera in modo perfetto. Nell'insegnamento essere presenti non significa questo. Nell'insegnamento quello che dobbiamo imparare è simile a guidare la macchina. Questo è un ottimo esempio perché tutti hanno fatto questa esperienza. All'inizio imparare a guidare non è facile. Allo stesso modo quando impariamo ad essere presenti non è facile, ma quando ci alleniamo, uno, due, tre volte, diventa sempre più facile.

Come si fa questa pratica? Pensate: "Oh, oggi voglio imparare ad essere presente, a non essere distratto. Ho un'ora libera da dedicare ad essere presente." Ora avete deciso. Guardate l'ora, che ora è? E cominciate da quel momento. Poi pensate: "Qual è la tecnica? Cosa devo fare?" Non dovete fare nulla. Restate nella vostra condizione abituale. Nella mente l'idea potrebbe essere: "Sono libero, sono qui e sono presente." Poi pensate: "Oh, ora voglio andare in cucina e fare un caffè." Ora siete presenti, sapete di pensare questo, ma non significa che ora vi dovete rilassare. Non state in contemplazione, siete presenti. Ora vi alzate e andate in cucina, sapete che vi state alzando e che state andando in cucina, sapete quello che fate. Poi

fate il caffè e ve lo portate via. Siete sempre presenti e non distratti.

In genere molte idee vengono nella mente e ne siamo condizionati, ma continuate ad essere presenti a tutto, in modo molto preciso. Dovete fare attenzione perché avete molti cellulari. Quando qualcuno vi chiama dovete subito essere presenti. Notate che qualcuno vi sta chiamando, ora rispondete e parlate con questa persona o il vostro amico vi dice qualcosa e gli rispondete. Potete essere presenti – questo davvero è quello che significa essere presenti. Se decidete di fare questa pratica per un'ora cercate di essere presenti e non distratti. È come guidare la macchina. Quando sappiamo guidare non abbiamo sempre bisogno di concentrarci esclusivamente sulla strada e sulla guida. Quando guidiamo parliamo con gli amici, guardiamo intorno ma non siamo distratti dalla guida altrimenti rischiamo di avere un incidente. Questa è l'unica cosa che impariamo quando guidiamo una macchina. Ma la nostra vita non è solo guidare una macchina, ci sono infinite cose. Imparare a essere presenti significa esserlo in tutte le circostanze. Qualsiasi cosa accada noi siamo presenti.

Se lo imparate oggi e vi ci applicate, per esempio, per un'ora domani, quando lo rifate sentirete che sarà un po' più facile. Se vi allenate ancora, sarà sempre più facile, più facile che imparare a guidare. Un bravo praticante Dzogchen è sempre presente. Anche quando parlate, lavorate o fate qualunque tipo di attività, è sempre possibile essere presenti. È un'ottima cosa essere presenti ed è di grande utilità nella vostra condizione relativa. Se siete presenti, per esempio, notate subito se avete delle tensioni, e vi rilassate. Quando siete rilassati non ci sono problemi nella condizione relativa. Quindi essere presenti è una pratica molto importante nell'insegnamento Dzogchen.

Vi potete allenare con qualunque movimento, non solo quando cantate, pregate e recitate i mantra. Per esempio, ogni sera facciamo le Khaita. Non sono una particolare pratica Dzogchen ma è un'allenamento della presenza. Se sapete come essere presenti, ballate e allenate [la vostra presenza], in questo modo diventa automaticamente una pratica Dzogchen. Non c'è differenza tra sedersi da qualche parte per un'ora e fare un *thun* di pratica e ballare le Khaita. Molti non lo capiscono ma il principio dell'integrazione nel movimento è molto importante nell'insegnamento Dzogchen.

Potreste pensare: "Ora che sono un praticante Dzogchen, cosa devo fare?" Dovete fare l'Ati Guruyoga e cercate di restare nello stato della contemplazione il più a lungo possibile in qualunque momento. Questo è la vera via della realizzazione ma quando non siete in questo stato dovete cercare di essere presenti, non distratti. Se applicate la presenza allora siete un praticante Dzogchen. Perché? Perché sappiamo che il principio dell'insegnamento Dzogchen è quello di essere sempre nello stato della contemplazione, nella nostra vera natura. Per avere questa possibilità dobbiamo integrare tutti gli aspetti del nostro corpo, voce e mente.

Intellettualmente possiamo capire cosa dovremmo fare nell'insegnamento Dzogchen, ma in modo pratico, non è così facile, con tutti gli aspetti del livello fisico e quelli collegati al nostro corpo. Ma è più facile con tutti gli aspetti collegati alla voce, a livello dell'energia e ancora di più con i nostri concetti mentali. Quindi essere presenti significa essere collegati ai nostri concetti mentali. Questo è il primo metodo con il quale possiamo applicare l'integrazione nello stato della contemplazione. Quando poi diventiamo più pratici allora c'è la possibilità di integrare gradualmente l'aspetto della voce. Quando riusciamo a integrare totalmente tutti gli aspetti del corpo, della voce e della mente, questo nell'insegnamento Dzogchen è chiamato *'dzin khor yug chen mo*, significa che la vita è contemplazione totale. Anche se vivete fisicamente con un corpo umano la vostra vera condizione è totalmente Samanthabhadra.

Questo dice il tantra Dzogchen *Dra Thalgyur*.

Quindi questo è molto importante e dovete cercare di ricordarlo. La mia speranza per tutti i miei studenti è che abbiano imparato almeno l'Ati Guruyoga e ad essere presenti. In tal modo io sono molto felice quando finiamo un ritiro e tornate a casa. E la vostra vita sarà automaticamente cambiata. Qualcuno dice: "Seguo il suo insegnamento e lei ha cambiato la mia mente e la mia situazione." Questo non è vero, non ho cambiato nulla per voi. Vi ho fatto solo capire come integrare l'insegnamento Dzogchen. Con questa comprensione e la vostra presenza ora vi siete rilassati. Prima avevate così tanti problemi, sentivate la vita pesante ma ora è più armoniosa e non così pesante. Avete la sensazione che io vi abbia cambiati, ma siete voi che avete cambiato voi stessi. Questo è l'effetto dell'insegnamento Dzogchen. Quello che voglio chiedere a tutti è cercate di ricordare, cercate di non dimenticare.

Se avete imparato qualcosa sul *rushen* anche è fantastico, e quando avete un po' di tempo e la possibilità dovrete cercare di applicarlo. In tal modo potrete, ad esempio, capire quale sia la differenza tra la mente e la natura della mente.

Trascritto da Agafonova Polina

A cura di Liz Granger

Edizione italiana a cura di Enrica Rispoli