

INCONTRO CON IL MAESTRO SPIRITUALE GHESCE TENZIN TENPHEL.

LA QUALITA' DELL'ASCOLTO a cura di Anna Santini



Introduzione di Davide Rizzo: Il Maestro spirituale è stato ospitato presso la palestra della [Associazione Mushotoku Shirai Ryu](#) per parlare di ascolto verso se stessi ma soprattutto verso gli altri sia che si tratti di praticanti o meno delle arti marziali

A seguito dell'introduzione, il Maestro Tenphel chiede quanti tra il pubblico praticano il karate, quindi in base alla risposta imposta il suo discorso. *CORPO, MENTE, CUORE* attraverso la gestione della *SOFFERENZA* saranno i punti cardini del suo insegnamento, punti che combaciano perfettamente con quelli dell'insegnamento del karate. Il discorso del Maestro però non tenderà mai ad escludere chi non pratica Arti Marziali, ma a dare sempre degli "input" che siano comuni a tutto il pubblico che ascolta, siano praticanti o meno.

ARTI MARZIALI, CORPO E MENTE: Per tutte le arti marziali la cosa principale è il *comportamento, l'etica*: se noi non abbiamo un comportamento retto non veniamo rispettati e questo ci procura infelicità, non riusciamo ad arrivare a livelli eccelsi nella pratica e non si riesce ad imparare l'arte marziale a livelli eccellenti.

Principale obiettivo di karate, kung fu, tai chi non è "picchiare". C'è come aspetto il fatto di varie mosse per colpire e per parare, ma soprattutto far funzionare la mente in modo corretto perché è la mente che tiene sotto controllo la rabbia.

Principale è piuttosto far funzionare bene la mente. Se, sulla base dell'allenamento, pensiamo solo a vincere, ciò non fa della disciplina una disciplina di qualità. Se invece noi, mentre alleniamo il corpo, rivolgiamo l'attenzione all'interno di noi stessi, potenziamo gli aspetti positivi ed abbandoniamo gli aspetti negativi, alleniamo corpo e mente, allora l'allenamento diventa corretto. Se noi riusciamo a potenziare corpo e al contempo prestiamo attenzione a ciò che accade nella nostra mente, il prana viene implementato e potenziato, e allora il nostro essere ha un miglioramento ed una trasformazione.

CORPO, MENTE, SOFFERENZA: Noi vogliamo eliminare la sofferenza che è uno stato interiore. Con il corpo possiamo sconfiggere un altro corpo, ma un corpo non può sconfiggere una mente mentre una mente può sconfiggere il corpo, e a maggior ragione se lavorano insieme. Se siamo in grado di usare bene la nostra mente, nonostante un corpo debole possiamo usare la forza dell'avversario. Se il nostro allenamento è fisico e mentale, allora diventa estremamente potente.

Se si lavora bene potenziando le capacità fisiche, bisogna in parallelo aggiungere la meditazione per potenziare le capacità della mente: per raggiungere questo ci vuole un comportamento corretto altrimenti, senza condotta positiva non solo si provoca molta sofferenza a se stessi ma si danneggiano anche gli altri. *A cosa serve l'esercizio del corpo? A far star bene il corpo. Ma se la mente non sta bene, il corpo non può stare bene. Questo, da piccoli, non lo capiamo tanto facilmente. Da grandi, in momenti di grande sofferenza interiore, di malattie fisiche, lo capiamo. Sia che pratichiamo arti marziali che no, la cosa fondamentale è diventare padroni della nostra mente: se non lo siamo, facciamo della mera ginnastica.*

Nel combattimento è importantissimo avere un'intelligenza acuta perché questa rende più veloci a comprendere come comportarsi. Sviluppando questa intelligenza, si diventa più potenti. Noi, se vogliamo essere praticanti di qualsiasi arte è necessario che usiamo la mente, altrimenti può essere dannoso, soprattutto quando insegniamo ai bambini. Insegnare senza usare la mente provoca severi danni alla società. L'obiettivo, la motivazione che dobbiamo avere non è far perdere l'avversario: nelle gare c'è l'elemento competizione, ma non è fondamentale. Essere padroni della mente, arti marziali o no, è sempre la cosa più importante perché nella nostra società, nelle famiglie, nei rapporti di amicizia, l'origine dei litigi è la scarsità di amore gli uni verso gli altri, la scarsa pazienza. Abbiamo bisogno di allenare l'amore e la pazienza. Se riusciamo a fare bene questo training, ci farà bene.

Cosa ci vuole per eccellere a livello semplice in queste attività? Un corpo forte. Ma se abbiamo una mente felice, il corpo diventa forte e ciò che c'è da apprendere verrà appreso più facilmente. Mentre impariamo qualcosa, se la

mente sta bene, è rilassata, è aperta, capiamo un sacco di cose. Se la mente è angusta e sofferente, tanti aspetti ci sfuggono. Fondamentale è sempre LA MENTE. Siate padroni della mente.

CUORE: Amore e attaccamento. Per noi non è facile capire la differenza tra amore e attaccamento. L'amore è presente in tutti noi. Ma nella maggior parte di noi l'amore è mescolato all'attaccamento. L'amore è quando, guardando un altro essere, desideriamo liberare la persona dalla sofferenza se sta male. L'attaccamento è una proiezione mentale che proietta sul nostro oggetto cose che desideriamo per noi. Per esempio, l'amore è presente nei figli ma mescolato all'attaccamento: l'amore è nei genitori volontà di far star bene i figli, **Attaccamento:** quando i figli non corrispondono alle aspettative dei genitori, allora i genitori si arrabbiano, li trattano male, provano rabbia verso i figli. Noi dobbiamo imparare a separare le due cose. In tutte le persone c'è amore. L'amore è una base, e su questa base vanno individuati gli aspetti negativi. In questo modo possiamo accrescere sempre di più il nostro amore fino a farlo diventare puro, allargarlo a chi è attorno a noi, agli amici ed espandersi.

Amore e nemici Ma perché anche per tutta la gente che non conosco? Verso i nemici? Verso le persone che non ci piacciono? I nemici non sono così sempre, non sono sempre nemici: contingentemente lo diventano (a volte non lo sono). Se non impariamo ad avere amore per i nostri nemici, la conseguenza qual è? Se continuiamo a coltivare verso un'altra persona avversione, ogni volta che la incontriamo soffriamo: *questo nuoce a noi, non a loro. Dobbiamo cercare di non provare avversione verso le persone.*

Amore e pensieri negativi: Non provare **sgradevolezza** verso l'altro. Cosa serve perché qualcuno ci risulti sgradevole? Le persone ci risultano sgradite semplicemente perché il loro di essere non ci va a genio. La sgradevolezza verso l'altro nuoce a noi, non all'altro che si fa la sua vita. Questa avversione nuoce a noi. Se non cambiamo, questa tendenza negativa ce la portiamo dietro dappertutto.

Se impariamo a pensare positivamente verso le persone il nostro modo di guardare le cose, la nostra mentalità diventa più vasta. Quando avremo altri problemi, in una mente aperta che pensa positivamente agli altri, i problemi diventano più piccoli: il mondo è pieno di persone e non possiamo trasformare tutte le persone come possiamo noi. E' pieno di persone che non ci piacciono dappertutto e questo è sempre un motivo per stare male.

Abbiamo due strade da scegliere: o cambiare la mente nostra, o lasciare le cose come sono. Nel secondo caso, staremo sempre male. Non ha senso provare avversione perché spesso l'avversione è qualcosa di instabile: spesso ci facciamo

un'idea sbagliata sugli altri. Questo non significa che non ci siano persone positive o negative, purtroppo noi le giudichiamo sulla base delle nostre aspettative. Prima di andare a guardare gli altri, dobbiamo indagare noi stessi: siamo persone positive o negative? Se scopriamo che non siamo imparziali, che valore ha il nostro giudizio sugli altri? Se non siamo onesti verso noi stessi, come facciamo ad essere onesti verso gli altri? Perché guardiamo agli altri? Perché ci interessa vederlo? E' un problema degli altri, non nostro. In che modo bisogna pensare se sono positive o negative le persone? Dalla loro mente: se non è altruista, non è positiva.

Se stiamo facendo un pensiero negativo verso gli altri, siamo negativi. E perché ci piacciono se siamo negativi? E' sbagliato pensare negativamente delle altre persone. Così facendo non aiutiamo la persona a migliorare e peggioriamo il nostro stato. E diventiamo persone negative. Bisogna cambiare questo modo di pensare. Se cambiamo, la nostra mente diventa rilassata e calma e percepiamo un sacco di cose, il nostro corpo diventa forte. La migliore medicina è una mente serena e pacifica: il cambiamento verso questa via provoca uno stato di felicità. Nell'esercizio non c'è un limite delle capacità che possiamo sviluppare. L'allenamento del corpo ha un limite: non si può potenziare il corpo ulteriormente. Comunque l'allenamento fisico è importante: se il corpo non è allenato, ciò provoca sofferenza alla mente e provoca ostacolo al nostro allenamento interiore. Se abbiamo un corpo sano, ci viene voglia di un allenamento mentale. Corpo e mente entrambi devono essere sani e forti.

DOMANDE

Domanda: *per provare amore e compassione verso una persona, è necessario che la persona stia soffrendo?*

A questa domanda il **Ghesce Tenzin Tenphel** risponde al ragazzo con un'altra domanda: per te cos'è la sofferenza?

Il ragazzo risponde: uno stato d'infelicità sia fisica che mentale

Ghesce Tenzin Tenphel: nessuno di noi è privo di una sofferenza fisica o mentale, quindi ognuno di noi è soggetto sia a soffrire che a provare amore e compassione. Tutti noi siamo oggetti possibili di amore e compassione. Anche le persone che non ci piacciono soffrono. Se pensiamo alla sofferenza di chi non ci

piace, impariamo a sviluppare l'amore verso loro. E' difficile, quindi cominciamo dalle persone che ci sono più vicine.

Domanda: *Amore e attaccamento. E' sempre negativo? L'attaccamento verso i figli, per esempio, è per il loro bene, a volte.*

Ghesce Tenzin Tenphel: A volte ci arrabbiamo se i nostri figli non ci ascoltano. Arrabbiarsi non serve: se ci arrabbiamo ci ascoltano ancora meno, stanno male e conducono una vita di sofferenza. Aiutiamo i nostri figli senza arrabbiarci. Quando un bambino è piccolo, l'importante è creare un contesto positivo attraverso l'amore. Se cresciamo i figli trattandoli male, il bambino diventerà simile al modo in cui ci siamo comportati noi. Elemento fondamentale sono i genitori. Bisogna fare estrema attenzione al nostro comportamento soprattutto con i nostri figli. Per crescere bene è importante nutrire la mente: perché la mente di un bambino cresca positivo importanti sono i genitori, gli insegnanti, gli amici che lo circondano. A scuola ci sono tante discipline, ma ci sono cose che non possono essere insegnate a scuola, cioè coltivare una mente positiva: questa disciplina deve essere svolta soprattutto dai genitori. *Sarebbe bellissimo se ci fossero delle discipline scolastiche che lo insegnano.* A volte noi imponiamo ai nostri figli delle cose che non sono quelle che loro vogliono. Bisogna chiedere al figlio che cosa lui vuole fare e supportarlo.

Domanda: *Perché ci piacciamo quando giudichiamo male gli altri? Ci piacciamo nonostante il giudizio negativo sugli altri. Perché? Per sentirci più forti?*

Ghesce Tenzin Tenphel. Può succedere che ci sentiamo forti quando giudichiamo male, ma questa è una forza solo apparente, ci fa del male. La rabbia ci fa del male: è qualcosa che sta scoprendo anche la medicina. La rabbia abbassa il sistema immunitario, ci ammaliamo di più. La rabbia provoca uno stato fisico incontrollabile. La rabbia nuoce alla mente. Se il corpo è compromesso, la nostra vita si riduce.

L'infelicità legata alla rabbia nuoce alla nostra memoria. E se pratichiamo arti marziali è ancora più nocivo usare la rabbia.

Domanda: *Nel Karate si incrementa spesso l'ego. Come si fa a ridurre questa espressione egotica?*

Ghesce Tenzin Tenphel: questo è molto negativo. Ci sono tanti rimedi. Un metodo è pensare a tutte le cose che non sappiamo fare. Un altro modo per sconfiggere questo problema è pensare alle conseguenze negative: per esempio non accorgersi a causa dell'orgoglio dei pregi altrui. Se siamo praticanti e abbiamo questo atteggiamento egotico, non piacciamo agli altri e gli altri proveranno avversione verso di noi. Però non bisogna nemmeno sottovalutarsi: fiducia in se stessi senza gonfiarsi. Se ci gonfiamo, è difficile che abbiamo una condotta corretta ed impeccabile e non impariamo le qualità positive che sono negli altri.

Domanda: *Come si fa quando l'altro usa il tuo amore contro di te? Si può essere impietosi? I figli a volte usano l'amore dei genitori per "dividere".*

Ghesce Tenzin Tenphel: la compassione non vuol dire dare qualsiasi cosa l'altro voglia. Bisogna avere una compassione intelligente. Il nostro errore è che se una persona ci lusinga la ascoltiamo, invece se una persona dice una cosa che non ci piace, facciamo l'opposto. Il messaggio a volte nasconde un contenuto negativo che ci fa male: è difficile capire chi veramente ci sta amando. Il problema è spesso presente nel rapporto tra genitori e figli, sulle raccomandazioni che i genitori fanno verso i figli mentre i figli si allontanano perché non accettano.

Domanda: *Come possiamo superare l'odio verso le persone che ci fanno del male, magari volutamente?*

Ghesce Tenzin Tenphel: Se una persona ha esperienza nell'arte di coltivare la pazienza, allora è possibile non odiare le persone che ci hanno danneggiato. E' necessaria una pratica lunga e difficile per raggiungere questo risultato. Se uno non ha confidenza con questi argomenti può tenere l'odio dentro ma avere esteriormente un aspetto felice: questo fa molto male e provoca nel fisico il rischio di malattie cardiache. In questo caso è meglio pensare che la rabbia si manifesti perché, se non sei preparato a gestirla, potrebbe essere molto dannosa. In un secondo momento però è necessario domandarsi la ragione per la quale ci siamo arrabbiati: lì a volte capiamo che la ragione della nostra rabbia non era poi così grande.

Domanda: *Come liberarsi dalla rabbia che gli altri ci riversano addosso?*

Ghesce Tenzin Tenphel: Dipende dal “livello” di rabbia: Se la rabbia verso di noi è troppo grande, allora non c’è scelta: Bisogna scappare. Se c’è pericolo di vita è meglio scappare. E’ importante piuttosto imparare a lavorare per gradi sulla rabbia degli altri, usando appunto la compassione ma cominciando da un livello di rabbia “minore” fino a raggiungere, appunto, a provare compassione anche per il nostro nemico: questa strada comunque è molto dura, in alcuni casi, e comporta un esercizio mentale molto lungo e paziente.

Anna Santini