

Scheda del professionista interiore (Strumento della pratica di consapevolezza)

Data: _____

L'Attitudine di Bodhicitta

ATTITUDINE	GIOIRE	RAMMARICO	PURIFICATO? NOTE
Penserò agli altri più che a me stesso.			
Io stesso farò la differenza.			
Procurerò agli altri qualsiasi cosa di cui hanno bisogno.			
Rispetterò le regole del centro e i cinque precetti.			
Non mi arrenderò mai.			
Mi ricorderò che il samsara ha problemi anche quando le cose sembrano andar bene!			

Le Sei Perfezioni

AZIONE	GIOIRE	RAMMARICO	PURIFICATO? NOTE
Generosità: Dare agli altri ciò che abbiamo, inclusi cibo, possedimenti, comodità, tempo, cure, protezione, Dharma e merito.			
Moralità: Abbandonare le azioni di corpo, parola e mente che sono dannose agli altri.			
Pazienza: Abbandonare la collera quando sorgono le avversità e mantenere un'atteggiamento pacifico verso coloro che ci danneggiano o ci offendono.			
Sforzo gioioso: Rallegrarsi del buon lavoro che facciamo per gli altri e perseverare nonostante gli ostacoli e la pigrizia.			
Concentrazione: Focalizzarsi in modo univoco sia nella meditazione sia nella vita quotidiana.			
Saggezza: Indagare sulla natura ultima e convenzionale dei fenomeni.			

Sviluppare una Comunicazione Efficace

ATTITUDINE	GIOIRE	RAMMARICO	PURIFICATO? NOTE
Parlare sinceramente con l'intenzione di essere di aiuto.			
Parlare con parole gentili.			
Lodare gli altri.			
Promuovere armonia, pace e unità tramite il linguaggio.			
Mantenere la fiducia.			
Ascolto imparziale.			
Ascolto paziente.			
Ascolto con interesse.			

Uso della scheda del professionista interiore

(Strumento della pratica di consapevolezza)

La scheda del professionista interiore (Strumento della pratica di consapevolezza) è stata creata per aiutarti a tenere sotto osservazione il tuo progresso durante la giornata, mentre ti dedichi a sviluppare la tua professionalità interiore, e a dominare le espressioni esteriori di ignoranza, collera, attaccamento, motivazione egoistica ecc. Come spiega Lama Zopa Rinpoche: “Avete tutte queste professionalità esterne: come fare questo, come fare quest’altro a scuola, alle superiori e all’università, ma senza una professionalità interiore, come vivere la vita, come lavorare con la mente, come fare tutto – affari, attività professionali, qualsiasi azione facciate – con un’attitudine pura, una mente positiva, non-ignoranza, non-collera, non-attaccamento, e specialmente con una mente non-egoista”.

Mentre prendi nota del tuo progresso, forse riconoscerai di essere capace e che il più delle volte ci saranno le cause per rallegrarti. Può darsi che tu ti renda conto di un’area dove sbagli abitualmente e questo strumento ti aiuterà a porre l’attenzione a questo, ricordandoti di rammaricarti, di purificare e di progredire.

Nella Scheda del Professionista Interiore troverai tre differenti elenchi di attitudini delle quali essere consapevoli durante il giorno. La prima lista, *L’Attitudine di Bodhicitta*, elenca sei attitudini che sono state spiegate da Lama Zopa Rinpoche nel suo discorso sullo sviluppo del nostro professionista interiore:

In inglese: fpmt.org/images/stories/teachers/zopa/advice/pdf/HowtobeRealProfessional.pdf

Nella seconda serie sono elencate *Le Sei Perfezioni*. Queste perfezioni sono necessarie a esercitarsi in conformità alle azioni dei bodhisattva.

Nell’ultima serie, *Sviluppare una Comunicazione Efficace*, riconosciamo l’importanza della comunicazione, sia parlata sia non detta. Riconoscendo che il nostro parlare ha un grande potere, siamo molto attenti nell’usarlo, quando usarlo e nel modo in cui lo usiamo. Prestiamo attenzione anche al modo in cui ascoltiamo, cercando di ascoltare sempre in modo imparziale tutti gli aspetti della storia, con pazienza, sincerità e desiderio di essere d’aiuto, ricordando che nessuna visione umana è definitivamente corretta. Ricordiamo di verificare se ciò che abbiamo ascoltato è quanto l’altro ha voluto comunicare.

Se usiamo questi tre gruppi di attitudini per osservare il nostro comportamento nel tempo, impariamo come fare, di ogni giorno di offerta di servizio, una profonda pratica interiore. Ciò aiuterà a ridurre ogni resistenza che potremmo avere sul valore dell’offrire servizio. Cominceremo a capire ciò che Lama Zopa chiama ‘servizio come sentiero verso l’illuminazione’.

Sta a voi scegliere le varie attitudini di consapevolezza. Ciò che è importante è coltivare un modo di esaminare la nostra mente e, se necessario, modificare le nostre attitudini.

Le attitudini elencate qui sono state scelte perché riflettono i valori dell’FPMT e dei Seminari del Servizio FPMT, e abbiamo scelto questa struttura perché è utile nel creare l’abitudine a esplorare le nostre attitudini. Durante il giorno, scegliete un momento per riesaminare le varie attitudini e scrivere ‘rammarico’ o ‘gioia’ secondo la vostra esperienza. Alla fine della giornata, riesaminare le attitudini di cui siamo rammaricati può indicare cosa purificare applicando i quattro poteri opposti. Può darsi che possa sorgere un tipo di consapevolezza da aggiungere nelle note, o un piano di azione per sradicare, o almeno ridurre, un’attitudine inutile.

Per aiutare ad analizzare i benefici e gli svantaggi delle attitudini che motivano le nostre azioni di corpo e parola, possiamo chiederci:

1. Quali attitudini sono state più difficili da osservare durante il giorno?
2. Quali attitudini sono state più facili da osservare durante il giorno?
3. Quali sono le mie scuse migliori per assecondare un’attitudine negativa?
4. Quali sono le mie migliori risorse per non assecondare un’attitudine negativa?
5. Quando assecondo un’attitudine negativa, mi aiuta sempre? È di beneficio agli altri?

Naturalmente questa è soltanto un’indicazione per impegnarsi in queste attitudini. Per favore, sentiti libero di usare questo strumento in qualsiasi modo lo ritieni utile.