

Ritirarsi dalle proprie fissazioni

Le condizioni sono in continuo cambiamento, voi lo accettate, lo seguite, ma non cambiate la vostra disciplina; lo accettate senza cambiare la vostra disciplina, non cambiate i vostri modi, non cambiate i vostri principi, non cambiate i principi! “Sì è così, ma i miei principi continuano a rimanere gli stessi”. Questa è disciplina.

Tutte le grandi aspirazioni che avete sul generare meriti con un senso di realizzazione, in realtà sono controproducenti. Fate la cosa giusta. Se voi agite secondo generosità, questa è la cosa giusta da fare, ma non prendete orgoglio dicendo: “Oooh genererò meriti per il futuro!”. Questo non è il modo in cui farlo; il modo in cui farlo è: essere solo felici, essere contenti di ridurre la quantità di errori che avete commesso; perché quando pensate che state generando dei meriti, prendete orgoglio, ma se in realtà voi pensate, se il vostro unico desiderio è ridurre la quantità di errori che fate, l'orgoglio non verrà coinvolto. Perché? Voi state ancora lavorando. E' come se su dieci milioni di cose al giorno ne fate una o due carine e poi prendete orgoglio su questo! Siete matti? Per cui il vostro focus dovrebbe essere sul ridurre la quantità di errori che fate, non sul generare meriti; perché se vi focalizzate sul generare meriti, prendete orgoglio in questo. Non mettete delle etichette dicendo: “oooh, ho un bel corpo, ho un brutto corpo”, no. Quello che è bello o non bello sono tutte nozioni, non è così? Ciò che è percepito come bello da qualcuno è percepito come non bello da qualcun' altro. Questi sono demoni. Tutto ciò che distrae la vostra mente dalla verità della realtà è un demone. Se vi focalizzate su Buddha e poi ingannate le altre persone, quel focus è un demone; Buddha non è un demone, il vostro focus è un demone. Proprio come: mantenete dei buoni compagni attorno a voi, state lontani dai cattivi compagni; voi stessi, il vostro pensiero è un cattivo compagno! Allora avete bisogno di stare lontano da quel pensiero, giusto? Non le persone all'esterno, quel pensiero, quella fissazione che avete. Il vostro migliore amico è sempre il vostro pensiero: io credo, io desidero, mi piace e poi lo seguite. Se fate così sarete derubati di tutti i vostri meriti, tutto quello che avete generato sarà rubato.

Per molti di voi, ritirarsi dalle proprie opinioni sarà un buon ritiro. Ritirarsi dalla fissazione di seguire i vostri bisogni, sarà un buon ritiro. Non potete farlo stando in classe, lo fate con la pratica e molti di voi hanno ricevuto abbastanza insegnamenti! Fino a quando non ritirate il vostro focus sulla vostra fissazione che è sbagliata, non sarete in ritiro; state partecipando ad un evento come ritiro ma non vi state ancora ritirando dalla fissazione sulla visione sbagliata, dalla fissazione sulle tendenze abitudinarie ad agire in accordo alle vostre emozioni. Questo è il momento, proprio adesso, ritiratevi dai pensieri centrati su voi stessi, dagli interessi egoistici, dall'intenzione a servire voi stessi, allora questo è un ritiro. E potete avere questo ritiro ogni giorno, ogni minuto dell'anno, in ogni momento. Non è facile, per cui cominciate con un piccolo periodo e poi estendetelo. Per cui prima chiedetevi che cosa potete fare per servire gli altri. Volete che gli altri vi servano, che servano la vostra felicità? Allora non avrete felicità. Quando servite gli altri, a prescindere che le persone lo apprezzino o no, fate la cosa giusta in accordo a ciò di cui c'è bisogno, questa è pratica. Volete essere in ritiro? Ritiratevi dalla fissazione sulla visione sbagliata, sulla fissazione dell' oscurazione abitudinaria, che non conoscete, per cui come fate a ritirarvi da questo? Seguendo l'istruzione che ricevete, l' istruzione che ricevete è

come un confine, un confine che è disciplina, se voi seguite questa disciplina, non avete bisogno di capire! E la vostra mente diventerà quieta. Quindi se volete un ritiro cominciate in qualunque momento, in qualunque luogo, anche per un momento e poi tornate all'apparenza di come se il mondo fosse centrato su voi stessi: attorno alla vostra logica, attorno al vostro giudizio, attorno al vostro codice di che cosa è giusto o sbagliato, ma non all'insegnamento che avete ricevuto! Seguire l'insegnamento che ricevete, questa è disciplina; dove c'è disciplina la vostra mente sarà stabile, allora la saggezza seguirà e poi la vostra mente potrà vedere le cose chiaramente!

Tutte quelle immagini che proiettate, tutte le aspettative che proiettate, hanno tutte a che fare con la vostra visione egoista fatta di credenze, non sono lì. Nel passato non avevate nulla da seguire eccetto la vostra propria logica perché il mondo attorno a voi non aveva alcun senso, lo facevate solo per sopravvivere. Le persone dicono cose senza senso, dicono cose che non seguono, esagerano cose che non sono vere, sì è così, ma adesso avete il karma per ricevere un vero insegnamento del Dharma, non dovrete lasciare andare questa attitudine del passato? Se non avete questa fede, non potete muovervi in avanti. Adesso potete mettere la vostra fiducia su qualcosa di cui sapete di potervi fidare, allora perché continuate ad aggrapparvi a quei vecchi abiti da mendicante, a quegli abiti di tale oscurazione? Volete un ritiro? Ritiratevi adesso da questa visione. Questo è un ritiro.

Per fare questo, può essere fatto ovunque: può essere fatto lavorando in cucina, può essere fatto raccogliendo un granello di sabbia alla volta, in tutto quello che fate: dal pulire, dallo spolverare, dal lavare, dal servire le altre persone senza pensare a voi stessi, questo è un ritiro appropriato, fino a quel momento farete solo finta di partecipare a un ritiro e passate attraverso tutte le idee: "ohhh, sono in ritiro, sto facendo una preghiera" e la preghiera dice: "che possa essere in grado di servire gli altri" ma a quale punto servite qualcuno? Per tutti gli esseri? Tutti gli esseri quali?

Solo i vostri figli. E li aiutate? No. Li nutrite? No. Gli date dei confini per aiutare a formarli? Perché? Perché voi stessi non avete nessun limite. Volete che le persone vi ascoltino? Non ascoltate nemmeno voi stessi! Non ascoltate nemmeno l'insegnamento, ascoltate solamente i vostri bisogni.

Disciplina è routine. Quando avete una routine, vi dà un senso di fiducia; ma quando cambiate la routine, anziché uno due tre fate uno tre due, immediatamente diventate confusi e dite: "L'ho fatto o non l'ho fatto?".

Quando imparate a guidare o quando io ho imparato a guidare, l'istruttore mi aveva insegnato: specchietto, freccia, manovra. E' come una formula. Guarda prima lo specchietto prima di mettere la freccia, prima di muoverti. Ogni volta che una macchina ha dei guai e perché le persone non seguono questo, potete anche averlo imparato ma dopo un po' non gli prestate più attenzione ed ecco come le macchine vengono coinvolte negli incidenti: specchietto, freccia, manovra. E' solo una pratica terrena per sopravvivere sulla strada, sopravvivete voi e sopravvivono gli altri, se tutti quanti la seguissero non ci sarebbero incidenti. Tutti gli incidenti accadono perché le persone non guardano lo specchietto prima di muoversi, non mettono la freccia prima di muoversi. La routine in questo modo ha molti benefici; per cui quando avete una buona routine tutto migliora e poi la vostra mente diventa più calma. Persino nell'esercito lo sanno che marciando in un modo specifico calmano la loro mente dallo speculare. Nell'esercito

non vi è permesso speculare a meno che non siate un ufficiale e poi se siete un ufficiale speculate in accordo alle direttive che avete, altrimenti se siete un soldato normale allora seguite le istruzioni. Allora per qualcuno così che cosa fate? Riducete la quantità di distrazioni. Allo stesso modo se vedete qualcosa che vi distrae, quelle cose sono demoni. Se l'intera idea del ritiro vi distrae dal praticare veramente allora quel ritiro è anche un demone. Perché il concetto del ritiro non è il ritiro, il ritiro è ritirarsi veramente dal pensiero normale, che è la causa di tutto questo Samsara ripetuto. "Oh! Ho fatto un errore a causa di questo questo e quest'altro..." Non importa! Potete essere distratti dalle scuse. Le condizioni cambiano costantemente, voi siete in queste condizioni; non appena sorgono, loro sorgono, ma voi non cambiate i vostri principi. Dieci persone entrano nella casa, voi avete cibo solo per due persone, che cosa fate? Fate più cibo. Il principio è: le persone arrivano, sono i vostri ospiti e vi prendete cura di loro. Il principio non cambia. Sono giorni molto trafficati, tante persone arrivano e tutti vogliono attenzioni; se siete efficienti in quello che fate o no, continuate a ricordare che siete lì per servire anziché lamentarvi. Io sto andando verso una montagna, sì è una montagna, sono su una barca, dove va il fiume? Va attorno alla montagna e voi siete sulla barca e allora cosa fate? Andate attorno alla montagna non cercate di passarci attraverso non andate sulla cima, andateci attorno. Voi venite da me? Io lo rispetto. Venite con un coltello? Io rispetto quel coltello e perché rispetto quel coltello mi assicuro che non vada da nessuna parte a fare del male a me o a voi. Ma se voi mostrate emozioni su: "come osi venire da me con un coltello!" allora immediatamente quell'emozione vi oscura e sarete nella peggiore condizione per gestire quella minaccia. Non vedetela come una minaccia, trattatela con rispetto. Qualcuno vi accusa su qualcosa che non avete fatto? Trattatelo con rispetto. Può darsi che l'avete fatto. Può darsi che non l'avete fatto. Trattatelo con rispetto. Volete un ritiro? Ritiratevi da questo pensiero. Fino a quando non farete questo, più insegnamenti vi confonderanno solamente. Ecco perché avete bisogno di lavori semplici, la semplicità è una benedizione. I lavori semplici fermano la vostra mente dal pensare in modo così nobile: "Oooh! Sono in ritiro adesso! Sto facendo questa grande preghiera! Oooh, sto facendo questo, sto facendo questo mudra! Oooh, ho ricevuto questo empowerment!", svegliatevi da queste cose senza senso ragazzi. Smettetela di etichettare le cose, cominciate ad essere sensitivi alle condizioni attorno a voi. Se non potete essere sensitivi alle condizioni attorno a voi, non potrete nemmeno sopravvivere in queste. Se fate attenzione alla vostra condotta, l'energia che proiettate è molto diversa, anche con le persone che sono difficili, tirerete fuori la parte migliore di loro; prendetevi cura della vostra condotta e l'energia che proietterete sarà molto diversa.

Volete un ritiro? Ritiratevi da queste cose senza senso. Proprio come che cosa nasce nella vostra mente, che cosa esperite nella vostra mente. Qualsiasi cosa abbiate nella vostra mente, il tipo di emozione che emerge, la risposta che emerge, consapevole di quello che è ma non seguitelo, seguite le istruzioni che ricevete. Lo seguivate prima perché non avevate nessun altro modo, ora avete le istruzioni. Non le avete? Cosa seguite? Chi state ancora seguendo? Ecco perché ogni giorno le uniche due cose che dovrete fare sono: "Ho seguito le istruzioni del mio maestro? Ho interagito con gli altri in accordo alle istruzioni che ho ricevuto?". Solo due cose. Ora qualsiasi cosa accada non cambiate il vostro focus sul rifugio. Un aereo sta volando nel cielo, ci sono delle turbolenze, a volte si deve anche muovere attorno ad una nuvola perché c'è una tempesta, voi accettate quelle condizioni e accogliete quelle condizioni non volandoci

attraverso, ma non andate in un paese diverso, alla fine cercate di finire nel posto in cui dovrete andare, non è così? Il principio è la disciplina. Quando non avete nessun principio, non saprete come agire. Comprendete solo questo. Questo è l'insegnamento più importante. Tutto il resto molte volte aumenta solo il vostro orgoglio: "Oh! Conosco questo! Conosco la Bodhicitta, guarda, ho composto una canzone sulla Bodhicitta! E' così carina: Bodhiciiiiitaaaa, Bodhiciiiiitaaaa, lalla, lalla laa lallaaa!" La Bodhicitta? Svegliati! Vedete? Io sono in un mondo di persone matte, sono qui, la condizione attorno a me è che tutte le persone sono matte, ma io lo accetto ma non cambio i principi; io posso fare quello che state facendo voi ma non perdo i principi, comprendete questo? Potete vedermi coinvolto in ogni cosa, so tutto sul Samsara, su quello che è, mi diverto nel Samsara ma non perdo i principi. Comprendete questo?

I fenomeni la stessa cosa: i vostri occhi vedono qualcosa, non etichettatela come buona o cattiva, qualsiasi cosa vedete, sentite, odorate o toccate non permettete che vi distrugga. Con i bambini la stessa cosa: più esagerano e più lo accettate e più loro esagereranno, ecco perché dovete dargli dei limiti e incoraggiare la giusta condotta e scoraggiare la cattiva condotta. Qual è giusta? Quella che vi distrae dal fare le cose che sono utili, questa è sbagliata. Qual è la buona condotta? Quella che vi incoraggia a fare ciò che è di beneficio per gli altri. Questo lo realizzate diventando consapevoli delle azioni negative che avete già commesso, avete bisogno di focalizzarvi su questo e non starne lontani. Molte persone sono spaventate dagli errori, come praticanti del Dharma dovrete gioire nell'identificare gli errori, scopriteli! Cercateli e Distruggeteli! Hanno già cominciato la guerra contro di voi, non c'è più la pace, hanno cominciato la guerra, è stata dichiarata guerra contro di voi, vi stanno attaccando, se non li distruggete loro vi distruggeranno, e il modo in cui vi distruggeranno è facendovi riprendere nascita di nuovo e di nuovo nel samsara e provando sofferenza di nuovo e di nuovo. Ok? Per cui cercate quelle negatività e distruggetele: cercate e distruggete!

Diventando consapevoli delle azioni negative che avete già commesso, percependole come nocive e rifiutandole quindi ripromettetevi di non commetterle di nuovo, rifiutate quelle che avete già realizzato, quelle azioni negative che avete già realizzato e rifiutate quelle che non avete ancora realizzato, quelle che stanno per accadere, fermatele. Voi, in questo momento, anche se siete consapevoli di certe cose che fate, non rifiutate quelle che stanno per accadere e gli permettete di accadere. Di nuovo e di nuovo vi bevete le scuse che vi create per supportare la vostra visione sbagliata e non c'è una volta che seguite l'insegnamento e poi avete bisogno di sviluppare le tendenze positive che avete già. Qualsiasi tendenza positiva abbiate, sviluppatela ancor di più, rendetela migliore, e quelle che non avete sviluppate; quello che vi distrae dal fare le cose utili, avete bisogno di identificarlo e fermare voi stessi dall'essere distratti da questo, qualsiasi cosa possa essere. Quindi cosa accade se non non sapete quali sono? Nessun problema, seguite le istruzioni che ricevete, alla fine si mostreranno. Possono nascondersi da voi, le cercate e loro si nascondono da voi giusto? Alla fine si mostreranno, ma qualsiasi cosa sia: tu vieni, quando ti vedo ti distruggo. Ti nascondi? Io continuo a migliorare me stesso, quando vuoi uscire fuori di nuovo, ti distruggerò; quando pensi che non ti noto, ti distruggerò, ma fino a quel momento continuerò a migliorare me stesso. Se non potete fare questo, non farete dei cambiamenti reali.

E quindi l'insegnamento dice sempre così: "se volete veramente essere un buon praticante, non avete bisogno di andare in pellegrinaggio", voi siete dei Buddha non realizzati ragazzi, volete

praticare? Praticate, il pellegrinaggio è lì e questo è migliore di qualunque pellegrinaggio in luoghi sacri. Perché cercare all'esterno per delle cose che avete già dentro di voi da sviluppare, perché andare al ritiro quando dovrete ritirarvi dalle vostre negatività, dal vostro proprio demone. Questo è un ritiro. Se potete fare questo e ricevete l'insegnamento, va bene; se non riuscite a fare nemmeno questo, allora ricevere più insegnamenti non vi sarà d'aiuto, vi renderà solo più confusi e più orgogliosi.

Per cui ricordate il ritiro, volete il ritiro? La prima cosa che dovrete fare è ritirarvi dalle vostre fissazioni, altrimenti verrete all'insegnamento e continuerete a non beneficiarne.