

Vedere la verità con una mente quieta

Le preghiere sono una pratica rituale; il rituale ha uno scopo - stabilizza la vostra mente. Se ogni mattina praticate ad una certa ora, vi aiuterà a stabilizzare la vostra mente. Se ogni sera praticate ad una certa ora, vi aiuterà a stabilizzare la vostra mente. E parte di questa pratica è sedere quieti.

Parliamo del merito del sedere quieti.

C'è un antico detto che recita così: "Se sedete quietamente solo per un momento, sedendo quietamente in silenzio per un momento, il merito generato da questo, se lo fate in modo appropriato, è di gran lunga superiore, molto di più che costruire pagode piene dei sette tesori, così tante in numero come la sabbia che trovate nel fiume Gange". Se ogni granello di sabbia è una pagoda che contiene sette tesori, il merito del sedere quietamente per un momento è più grande. Perché è così? Quando offrite dei beni materiali in termini del donare, quando praticate la generosità con l'offerta di beni materiali agli altri, ha una forma, ha una quantità che è molto specifica rispetto a quanto avete. Offro dieci camion di pane, offro dieci camion di verdure, di riso, c'è una certa quantità. Ma quando praticate l'offerta del Tesoro del Dharma, non può essere calcolato in termini di quantità, non si può determinare il limite che raggiungerà, va verso l'infinito. Quando la vostra mente è stabile e non è coinvolta in nessun pensiero mondano, allora siete un Tesoro del Dharma. Quando siete seduti lì, apparendo come se foste seduti quietamente, ma la vostra mente è occupata, occupata, pensando a questo, a quell'altro, allora non siete un Tesoro del Dharma. Non c'è nulla di prezioso in questo, state solo recitando l'apparenza del sedere quieti. Sedere quieti è quando la mente non risiede nel passato, non risiede nel futuro, non risiede da nessuna parte, ma è rilassata all'interno della natura di sé stessa, che è della vostra propria mente, senza concettualizzare, speculare, etichettare, in quel momento tutte le attività mondane si fermano. Questo vi rende un Tesoro del Dharma.

Tutti voi potete essere un Tesoro del Dharma se seguite questa comprensione.

Durante la Dinastia Tang c'era un primo ministro, aveva un figlio che fece l'esame di stato. Prendendo dei voti alti si otteneva lo stato di miglior studente, i migliori risultati. Con i migliori risultati si otteneva la posizione più alta. A quei tempi era la più grande opportunità che ci fosse. Avreste ottenuto la miglior posizione all'interno del governo. Lui era un membro dell'istituto di ricerca, era molto rispettato in questo istituto di studi, ma il padre voleva che suo figlio provasse a vivere in mezzo ai monaci, in un ambiente monastico, in modo che avesse un qualche tipo di connessione con il Dharma. Così lo mandò... i padri a quei tempi erano molto potenti; se vostro padre vi diceva di andare, andavate... lo mandò a lavorare nel monastero. Così ogni giorno nel monastero portava l'acqua, tagliava la legna da ardere e faceva tutti i tipi di lavoro che si fanno per mantenere un monastero. E grondava di sudore, non era facile lavorare. Così un giorno non ne poteva più; naturalmente non era felice, secondo la sua percezione personale lui non era esattamente un uomo senza realizzazioni.

Così disse: "Un membro di un istituto di ricerca che porta acqua col sudore che gronda da tutto il corpo. Come fanno questi monaci a bere quest'acqua e a sentirsi tranquilli su questo? Io ho un tale status e lavoro per dei monaci, come possono anche solo bere quest'acqua senza pensare a come mi stanno sfruttando? Al posto di questo, mi dovrebbero dare qualcosa di più importante da

fare". Allora, a tal proposito, disse così: "Guardatemi; ogni giorno faccio tutti questi lavori pesanti. Sono fradicio di sudore. Voi monaci state bevendo la mia acqua, l'acqua che vi ho portato. Quale merito potete ottenere da questo?".

In quel momento l'abate a capo del monastero passò di lì e lo ascoltò. Poi disse quietamente questo: "Pensi che portare l'acqua, tagliare la legna, sia un lavoro duro, qualcosa di così grande? Io e i monaci anziani, tutto quello che dobbiamo fare è sedere quietamente, sedere quietamente per un incenso".

Avete un incenso e rimanete seduti fino a quando l'incenso brucia tutto fino in fondo.

"Devo solo stare seduto per il tempo che impiega un incenso a bruciare dall'inizio alla fine e in quel momento tutti e Tre i Veleni (brama, rabbia, ignoranza) tutto è placato. La tua acqua la bevi solo per estinguere la sete. La mia può rimuovere i Tre Veleni. E attraverso questo può eliminare decine di migliaia di ostacoli. Questo è il vero cibo. La tua acqua può estinguere la sete solo momentaneamente. Il mio è come foraggio, cibo, provviste che possono eliminare decine di migliaia di ostacoli, di crisi".

Quindi non sottovalutate la pratica del sedere in quiete. E non c'è nulla su cui focalizzarsi se non la postura e mantenere la comprensione di non focalizzarsi su nessun pensiero.

Persino una pagoda piena di tesori alla fine crollerà. Può richiedere venti anni, forse poche migliaia d'anni, ma alla fine crollerà. C'è qualcosa che trovate al giorno d'oggi nel mondo che non crolla? Ci sono reliquie ovunque "Oh, questo era un tempio costruito duemila anni fa...". Crolleranno tutti e saranno distrutti.

Un momento quieto quando la vostra mente è quieta, allora avete la giusta consapevolezza, sviluppate la giusta consapevolezza.

La più alta realizzazione della giusta visione. Il giusto tipo di giusta visione. Quella è liberazione per sempre. Non solo una volta. Se bevi l'acqua, più tardi sarai assetato. Questa - una volta ed è fatta.

Per cui quando state giù lì seduti e meditate, e la vostra mente è quieta, che significa non pensare al passato, non pensare al futuro, non ossessionati con quello che sta accadendo attorno a voi adesso; allora la vostra mente può andare indietro il più possibile. Più siete quieti, più diventate consapevoli. Molte cose che avete dimenticato emergeranno improvvisamente nella vostra mente.

Quindi i momenti quieti sono importanti. E quando avete questa quiete in tutto ciò che fate avrete consapevolezza. Perciò avere una mente quieta è la più meravigliosa delle realizzazioni.

C'era un tempo, c'era un musicista, molto conosciuto per la sua abilità, per il modo in cui suonava lo strumento; a quei tempi non era secondo a nessuno nel modo in cui poteva cantare una canzone. Quando il re del tempo lo venne a sapere, invitò il musicista e gli disse: "Per favore suona il tuo strumento e canta questa canzone per me. Ho sentito dire che sei molto bravo. Se puoi farlo per tre giorni e tre notti senza fermarti, ti offrirò la ricompensa di venti buoi". Venti buoi a quei tempi era tanto. Questo musicista voleva veramente i venti buoi, così suonò e cantò per il re per tre giorni e tre notti senza fermarsi. Dopo aver finito chiese al re di ricevere i venti buoi che

gli erano stati promessi. Il re gli disse di no, non te li darò. Il re disse: “Hai cantato una canzone per me, hai suonato questa musica per me, io l’ho ascoltata. Averla ascoltata non mi ha fatto acquisire o ottenere nulla. Non è cambiato veramente nulla nella mia vita”. L’intera cosa è stata solo emozionarsi sul nulla.

E’ come: “Oh questo è un film grandioso” e successivamente - “Oh, è così”; “questo è un grande cantante...” dopodichè la vostra vita non è veramente cambiata. “Quando ti ho promesso di darti i venti buoi, non eri anche tu felice?”. Lui disse: “ Sì”. “Eri felice prima, ma anche adesso che non te li do, è emozionarsi sul nulla. Ho ascoltato la tua canzone, alla fine della giornata ancora emozionarsi sul nulla. Felicità vuota per te, felicità vuota per me. Non siamo in debito l’un l’altro. Quando ho ascoltato la canzone, mi aspettavo di essere felice, ma non lo sono stato. Tu sapevi che ti avrei dato i buoi e ti aspettavi di essere felice ma nemmeno tu lo sei stato; perciò non siamo in debito l’un l’altro”.

Quindi ciò che la storia ci dice è che ogni cosa che vedete nel mondo, ogni cosa che ascoltate, tutto quello che fate, a prescindere da quanto competenti, quanto professionali siete nel vostro lavoro, alla fine si torna al nulla. Nulla da mostrare. Tutto questo è felicità sul nulla. Emozionarsi sul nulla.

Vincete alla lotteria e avete un infarto, perchè il cuore non può sopportare quello shock. Vi arrabbiate con qualche cosa, avete un infarto perché il vostro cuore non può sopportare lo shock. Felici per niente, gioia per niente. Non è reale. Questo è un bel concerto sul nulla; ciononostante le persone continuano ad andare a vederlo perchè stanno cercando qualcosa che porti felicità alla loro vita.

Quando provate a dire alla persone: “Fai le cose in questo modo”, controllo sul nulla; vittoria sul nulla. Anche se lo fanno, non è nulla.

Nell’insegnamento si descrive tutto ciò che c’è nel mondo è come un’illusione, ogni cosa che vedete è un processo di transizione. Perchè è un processo di transizione, non è reale. Anche se è reale, non resterà. Se non resterà, non è reale. Nessuna delle cose sono reali o solide o permanenti.

Ecco perché l’insegnamento dice: “La vostra mente è come un artista”. Come un artista potete dipingere ogni genere di cosa. A volte pensate ad alcuni posti carini, pensate al paradiso o pensate alla Florida, pensate a qualche posto in cui andate durante le vacanze estive, pensate a qualcosa sull’inverno che sta arrivando: “Oh, non mi è mai piaciuto l’inverno”. A volte pensate a come le persone sopravvivono nell’artico o come si sta nei reami dell’inferno. Dal mattino alla sera la vostra mente continua a passare da qui ... cambiando ogni volta, speculando. Volando con la fantasia. La mente è occupata occupata occupata.

La vostra mente dà vita ad ogni tipo di scenario, ma tutto questo è solo speculazione, tutti scenari concettuali speculati. Nessuno di loro è reale; sono come bolle, come miraggi. Ma vi ci attaccate. Spesso sentite dire alle persone: “Oh, quando andrò in pensione mi troverò una casa con della terra e dell’acqua e mi siederò lì a meditare”. Se volete meditare, fatelo adesso. Perchè aspettare di andare in pensione. “Oh, se avessi del denaro lo donerei alle persone”, potete darlo in proporzione a quello che avete adesso; perché rimandare a più tardi?”. Una volta che avrò fatto

questo potrò essere buono con le persone”. Perché non potete essere buoni adesso con le persone?

Ogni volta le persone si fanno delle promesse. Ogni cosa che arriva attraverso l'intento condizionato è come un sogno, come delle bolle. Cos'è l'intento condizionato? È ciò che fate con intento. Tutte le cose che sono condizionate attraverso l'intento significa che qualunque cosa facciate che non è fatto per essere lì, creerà una reazione con qualcos'altro, sempre. Mettete dentro qualcosa, uscirà fuori una reazione che è al di là della vostra comprensione. Sempre.

Quando non avete saggezza e provate ad aiutare, il risultato non sarà ciò che avevate in mente. Ogni volta tutto quello che ottenete è sentirvi bene con voi stessi: “Ho fatto qualcosa di buono.”

Fatelo senza fare veramente nulla. Supportatelo senza interferire.

Interferire è: “Devi farlo in questo modo”.

Quando non sapete cosa sia giusto e cosa sbagliato dovete stabilire regole su ciò che è giusto e ciò che è sbagliato. Quando avete stabilito ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, avete bisogno di spostarvi da questa dualità alla non-dualità.

Per cui in questo momento dite: “Non c'è dualità, ecco perché non mi importa.”

Prima, che siate nella dualità o nella non-dualità, dovete sviluppare premura, un interesse genuino. Ecco perché, quando si riduce all'essenza, è sincerità.

Molti anni fa, due miei amici che erano dei cristiani molto devoti, mi chiesero: “Che cosa fai esattamente?”. Allora mica mi sono seduto e ho detto “Duemila e cinquecento anni fa...”. No. Ho detto due parole: Sincerità e costanza.

Quando siete sinceri siete genuini; quando siete sinceri siete rispettosi. E poi non solo per un momento, ma lo mantenete a prescindere che le cose cambino o no. E questa è devozione. Voi ragazzi parlate della devozione, è molto temporanea. Se si adatta a voi, mostrate un po' di devozione; se non si adatta a voi allora cambiate idea. Questa non è devozione. Questa non vi rende un Tesoro del Dharma. Vi rende un finto Tesoro del Dharma. Finto non è reale.

La vostra mente è come... avete mai visto un albero di banane? E' come una specie di albero di banane. Se lo guardate sembra solido, ma potete sbuciarlo dall'esterno. Non appena lo sbucciate dall'esterno gli strati della corteccia, che non sono corteccia ma sono come delle fibre che possono essere sbucciate. Non appena lo sbucciate verso l'interno - non c'è nulla lì. Proprio come qualcosa che ricevete in regalo, e voi siete molto felici perché sembra grande; aprite la scatola e dentro c'è un'altra scatola. Aprite la scatola e dentro c'è un'altra scatola. E dopo 20 scatole, dentro non c'è nulla. E vi emozionare sul nulla.

Questa mente che è ossessionata con le illusioni, è come una bollicina, proprio come tutte le cose su cui vi focalizzate. Che vi piaccia o no, arriverà ad una fine. Come una bolla esce fuori, pop! Ed è andata.

La vita umana è proprio come un palcoscenico, un dramma che si svolge su un palco. Attraverso l'esibizione qualcuno recita il padre, qualcun' altro il figlio; qualcuno ricopre i panni

dell'imperatore, qualcuno il ministro; c'è felicità, c'è tristezza, c'è rabbia, c'è gioia. E quando cala il sipario, non c'è nulla lì.

Per cui quando esaminate le ossessioni che hanno gli umani, che hanno gli esseri senzienti: nel lottare per chi ha ragione, come avere più profitto, come essere superiore, come essere un vincitore, come essere migliore di qualcun' altro. Cosa ottenete alla fine della giornata? Niente. Lavorate duramente e fondate un impero economico, guardate nella storia e vedrete che molte volte la generazione successiva lo perde. Non hanno la stessa dedizione, le stesse abilità. E anche le condizioni cambiano. Lo perderanno. Qualunque cosa facciate, anche se avete successo negli affari, avete bisogno di tenere d'occhio gli affari e le condizioni cambieranno, al di là del vostro controllo. Un momento dite arrivederci al vostro bambino che va a scuola e il momento dopo vi dicono che hanno sparato a vostro figlio. Perché? Il karma è così.

Qualunque cosa vi accada è veramente karma, per cui non sottovalutate nessuna delle azioni che fate. Ogni singola azione crea future cause. Non pensate di fare meglio la prossima volta. Fate meglio adesso. Se continuate a dire la prossima volta, non farete nulla. Fate meglio adesso. Adesso è il momento.

Quando fate questo, tutte le illusioni si dissolveranno. E tutte le volte la consapevolezza rimane imperturbata, immutata. E in quel momento tutto diventa molto chiaro.

Come potete rimuovere l'illusione dalla realtà? Stando seduti in quiete.

E in questo modo, piano piano, permetterete alla vostra vera natura, quella mente della vera natura che non viene disturbata facilmente, sarà in grado di emergere. Questa è la cosa più importante che ci si dovrebbe sforzare di ottenere proprio adesso.

Questa è il modo più elementare per ottenere qualcosa che è veramente duraturo, questo è veramente di beneficio.

Non c'è nulla che possa dare più soddisfazione del realizzare questo sentiero.

Quando la vostra mente è quieta allora quella che chiamate pura luce dalla vostra mente rivelerà la vera natura. Quella pura natura, quella mente pura, è una mente che non è diversa dalla mente dei Grandi Bodhisattva, dei Grandi Buddha. Ma come ogni lampada richiede benzina. Anche la luce dei Buddha richiede benzina. E questa benzina non è petrolio, non è cibo, ma è compassione. Grande compassione, grande aspirazione, grande saggezza.