

## Addio alla rabbia

L'insegnamento di oggi è un insegnamento molto profondo, ma affinché questo insegnamento vi possa essere di beneficio avete bisogno veramente di approcciarvi con la giusta mentalità, con la giusta attitudine e questo è qualcosa che dico perché conosco tutti voi, vi conosco molto meglio di quanto conosciate voi stessi. Non è che non avete nessuna opportunità di ricevere l'insegnamento, spesso non ne beneficiate a causa dell'attitudine che vi portate dietro, l'attitudine di cercare solo cose, di aggrapparvi solo alle cose che vi piacciono e anche quando vi piacciono ve ne dimenticate del tutto subito dopo. La vostra mente è piena di ogni tipo di distrazione, ogni tipo di idea sbagliata e poi vi aggrappate a quelle idee come se fossero la legge dell'universo, ma non sono la legge dell'universo, per cui ovviamente più ci insistete, più vedrete che non diventeranno vere e poi diventerete più cinici, diventerete più infelici, diventerete più arrabbiati, dopo comincerete a cercare delle cose per distrarvi, delle cose per portar via la vostra mente e quando i vostri errori vengono esposti, vi sentite a disagio e infelici, ecco perché non crescere mai e non imparare mai.

Nessuno ha mai avuto successo in questo mondo senza avere prima imparato dai suoi errori, ogni passo verso il successo, ogni passo verso lo sviluppo nel mondo, ogni cosa che è di beneficio per il mondo è il risultato di errori. Quindi c'è una differenza tra gli errori che fanno loro e gli errori che fate voi. Quando qualcuno come Einstein, quando qualcuno che ha una grande visione commette un errore, impara da esso e cresce da questo. Le persone comuni, le persone normali, le persone mondane, quando incontrano l'errore, vogliono nasconderselo, non vogliono che sia esposto, non vogliono che gli altri lo notino e le buone qualità, le scartano perché non hanno nulla a che fare con loro, la qualità che ricercano sono qualità che li facciano apparire bene, che li facciano sentire bene. L'insegnamento del Guru Yoga lo spiega molto chiaramente: nessuno ha mai ottenuto la Buddhità senza sofferenza, nessuno ha mai ottenuto la liberazione solamente col proprio sforzo, avete bisogno del vostro sforzo ma il vostro sforzo deve essere accompagnato dalla pratica del Guru Yoga, seguendo le guide linea del vostro maestro e non importa ciò che il vostro maestro faccia, non sono affari vostri.

Quando vado a imparare da un insegnante, non imparo le brutte abitudini dell'insegnante, imparo le buone abitudini e anche i veri maestri illuminati spesso mostrano segni come se ci fossero delle imperfezioni, ma ciononostante è tutto perfetto, questo è un segno di un grande Bodhisattva, le persone ordinarie vogliono nascondere i loro errori ed esagerare qualità che non hanno, per guadagnare qualche tipo di ammirazione, qualche tipo di riconoscimento, ecco ciò che le persone mondane fanno, si focalizzano sul desiderio e sull'avversione. I grandi Bodhisattva nascondono appositamente le loro perfezioni ed esagerano invece le loro imperfezioni, in realtà creano un'imperfezione all'esterno, ecco cosa fanno, ecco che cosa fa un Bodhisattva. Per cui che tipo di persona siete voi? Un Bodhisattva è qualcuno che esamina causa ed effetto, che ha il potere anche

su come rinascere, voi non avete nessun controllo sulla vostra mente da momento a momento, questo tipo di voto e non compiere nessuna azione è proprio come dire menzogne. Questa è la grande differenza, i grandi Bodhisattva, gli esseri risvegliati, possono anche apparire immorali, possono anche apparire di essere coinvolti in trasgressioni di etica morale, ma ciononostante dentro è puro. Gli esseri ordinari mentre appaiono come se fossero morali, etici e tutto questo, ma dentro la loro mente è incostante, viene disturbata, è solita essere distratta, tutte le volte il focus è sull'interesse personale.

Proprio come una persona ordinaria chiederebbe dicendo: "posso offrirti il mio aiuto per fare questo?" e poi quando le persone dicono: "puoi fare quello", dicono: "Oh, non ho tempo per farlo, questo è troppo lungo, speravo che mi dessi qualcosa di più facile da fare", vogliono aiutare fino a quando questo non gli richiede troppo tempo o troppo impegno. Un Bodhisattva non chiede, lo fa e basta. E se le persone li accusano loro non rispondono così tanto, se le persone li lodano loro non si emozionano su questo, invece se qualcuno li loda in realtà loro faranno qualcosa di totalmente opposto rispetto a ciò che hanno in mente, voi vi chiedete perché? Per tirare fuori le vostre negatività, in quale altro modo portar fuori le negatività?

C'è una storia molto famosa della relazione tra un maestro e il discepolo e questo discepolo aveva già ottenuto livello così alto di realizzazione che letteralmente era impossibile per lui arrabbiarsi, perché tutta la rabbia era già uscita fuori eccetto una piccola parte; per cui una notte il maestro entrò nella sua stanza, lo afferrò per i capelli, lo tirò fuori dal letto e lo trascinò fuori per tutta la casa, a quel punto l'ultimo pezzettino di rabbia uscì fuori e il maestro disse: "Ah! Eccolo, l'abbiamo trovato adesso, è proprio lì". Perciò quando incontrate un insegnante, spesso quando siete pronti, usciranno fuori lacrime, pianti e ogni tipo di cose, il corpo tremerà persino e ogni tipo di cosa, quindi se la vostra fede non è ferma e non seguite la guida dell'insegnante, sarete fuorviati da questi fenomeni pensando: "Può darsi che ci sia qualcosa di sbagliato", in realtà tutto quanto è proprio giusto, nel momento giusto, nel posto giusto, l'unica cosa che non è giusta è la vostra mente.

La vostra visione del mondo spesso è molto diversa dalla realtà, proprio l'ultima settimana ho avuto una cena con gli studenti e ho chiesto a uno studente che è conosciuto per la sua eccellente reputazione da buongustaio, per la sua conoscenza sul cibo, per cui gli chiesi: "prova questo, cosa pensi che sia?" e lui disse: "Oh questo è manzo!" e io gli dissi: "No, in realtà è pollo", ok, poi si proseguì, arrivò il dessert e gli dissi: "che cosa ne pensi di questo dolce?" e lui: "Oh, è molto buono", "che gusto pensi abbia?" e lui mi disse: "è cocco!" per cui lo provai, giusto per esserne sicuro, lo provai di nuovo, sapevo cosa stesse accadendo ma volevo esserne sicuro, per cui lo provai di nuovo e gli dissi: "perché non ne provi ancora un po'?", lui ne provò ancora un pochettino e mi disse: "sì, è sicuramente cocco", gli dissi: "no, sono arachidi, arachidi arrostiti". E questo studente, in realtà altri studenti in questa situazione si sarebbero arrabbiati e sarebbero diventati infelici, lui in realtà cominciò a ridere di sé stesso, che è qualcosa che è accaduta probabilmente dieci

anni fa, perciò questo è un segno dell'aver praticato, quando vi mostro degli errori voi in realtà ridete di voi stessi. Voi ridete di voi stessi quando commettere degli errori?

A volte quando vi trovate di fronte all'insegnante vi sentite a disagio, forse avete fatto qualcosa dietro le spalle del vostro insegnante di cui non vi sentite così felici. Quando qualcosa che è impuro incontra qualcosa che è più puro, si sentirà sicuramente più sporco. Vedete, quando siete attorno a persone che sono tutte sciatte, tutti loro sembrano molto puliti giusto? Le persone in strada, persone che vivono in strada, tutti loro sono molto puliti per loro, ma paragonati a qualcuno che deve andare a lavoro, che lavora in una banca, naturalmente non sono puliti. Le persone che possono anche apparire molto pulite all'esterno, come gli studenti, se andate a casa loro spesso è trasandata, ci sono le cose ovunque, ci sono molte maglie nel bucato, con il bucato di qualche mese; una volta ho visto uno studente straniero che andava in lavanderia e ha messo non so quanti vestiti, può darsi che fossero tre mesi di bucato e questo era tipo dicembre e lui non aveva lavato nulla fin da settembre e comprava anche molti vestiti perché la lavatrice in realtà ha fatto guan guan e poi... è questa è una lavatrice commerciale, una lavatrice commerciale giusto? E guan guan guan, guan guan, guan... e poi si bloccò, ed era proprio morta... e non poteva capire perché fosse morta, non è mai stata fatta per essere sovraccaricata, se sovraccaricate la lavatrice poi non funziona, è solo che non è fatta per prendere tutto quel peso. Per cui quando sovraccaricate la vostra mente con i pensieri sbagliati, quando sovraccaricate la vostra mente con la condotta sbagliata, perché i tipi di pensiero sbagliato fanno nascere il tipo sbagliato di condotta, naturalmente anche il vostro corpo cambierà, ogni singola cellula nel corpo è una cellula vivente, se avete una mente sana avrete delle cellule sane; ogni volta che le persone si lamentano delle malattie, le malattie sono a causa della mente impura, pensieri malsani che fanno nascere le condizioni che fanno mutare le cellule. C'è molta più sofferenza nel mondo di quanto le persone si rendano conto.

Per voi la più grande sofferenza ora è che avete un insegnante, avete l'insegnamento e questo insegnamento è affidabile, ciononostante ancora una volta, anziché imparare da esso, permettete alla vostra mente di comandarvi, di distrarvi, ecco perché l'insegnamento lo spiega molto chiaramente: persino criticare i vestiti del vostro insegnante, anche questa è un tipo di trasgressione. Perché le persone fanno questo? Fanno questo per svalutare l'insegnamento. L'insegnamento lo spiega chiaramente: delle cose che trovate che sono d'aiuto, imparate da esse. Ve lo dico perché siamo usciti insieme per tanti anni e per me è affascinante che non abbiate nessuna idea neanche della differenza che c'è tra un'arachide e un cocco, ma lo studente è stato molto bravo, ha riso di sé stesso, questo va bene, perché? È l'unico modo, tutto quanto in questo mondo è sofferenza, per cui come fare per muoversi in una linea che è fuori dalla sofferenza? Avete bisogno di riderci sopra, ahahah mi ha preso di nuovo il braccio! Un buddista direbbe: "ahahah, guarda il mio braccio, se n'è andato di nuovo! Guarda la mia gamba, se n'è andata di nuovo!". Ecco come fece Nagarjuna.

Uno dei suoi sostenitori era un re, che era un grande seguace di Nagarjuna. Un giorno la regina fece un nuovo mantello e lo diede al figlio e il figlio le disse: "Oh mamma, questo è bellissimo, lo indosserò quando diventerò un re" e la madre gli disse: "Questo non accadrà

mai, tuo padre è così devoto a Nagarjuna, che la sua vita è letteralmente connessa a Nagarjuna, se Nagarjuna è vivo, tuo padre non morirà. L'unico modo in cui potrai diventare un re è quando Nagarjuna morirà, allora tuo padre morirà, altrimenti non diventerai mai un re.” E il figlio disse: “cosa posso fare?”, “Beh, Nagarjuna è un grande Bodhisattva, puoi chiedergli la sua testa, se è un grande Bodhisattva non rifiuterà la tua richiesta.” Così ci andò e disse: “vostra eminenza” e tutto il resto, in modo molto carino ed educato, poi disse: “vorrei se possibile avere la vostra testa”, in modo molto carino, molto educato: “avrei questa richiesta da farvi, se fosse possibile avere la vostra testa sarebbe molto compassionevole da parte vostra, ho sentito dire che siete molto compassionevole e adesso vorrei farvi questo tipo di richiesta, vorrei avere la vostra testa se possibile” e Nagarjuna disse: “Sì! Certo che puoi!”, gli disse: “puoi provare”, quindi lui tirò fuori la sua spada e lo tagliò, ma la lama passò attraverso la sua testa e la sua testa rimase lì. Allora Nagarjuna gli spiegò dicendogli: “ho purificato molte delle condizioni karmiche nella mia vita e quindi le spade ordinarie non possono uccidermi, ma c'è un'impronta karmica che non ho ancora purificato. Anni fa, mentre tagliavo l'erba, uccisi una formica su un filo d'erba, per cui l'unica cosa che può danneggiarmi è usare un filo d'erba.” Perciò questo principe trovò un filo d'erba e lo fece scorrere sulla testa di Nagarjuna e naturalmente la testa di Nagarjuna si staccò e ovviamente per Nagarjuna il corpo non aveva più nessuna importanza, la testa si staccava, lui poteva riattaccarla in un altro modo, nessun problema. Per cui i Bodhisattva fanno cose del genere. Vi sto dicendo questo per spiegarvi che a meno che non veniate con la giusta attitudine, non imparerete; per cui è molto importante, prima di andare all'insegnamento, è molto importante che comprendiate come applicare voi stessi.

Confucio, un grande saggio della Cina, anche se non era un buddista nel modo in cui le persone pensano, i suoi atti sono molto simili a quelli di un buddista; credeva nella benevolenza, credeva nell'agire nel modo giusto, come comportarsi come figlio, come comportarsi come bambino, come comportarsi come studente, come comportarsi come insegnante, come comportarsi come imperatore, come non rifuggire dalle responsabilità. Se una persona fa questo, non rifugge dalle responsabilità e agisce in accordo al suo status, allora naturalmente c'è armonia; proprio come il vostro cuore funziona come cuore, i vostri polmoni funzionano come polmoni, se il sangue entrasse nei polmoni avreste un problema, mi seguite? Tutti quanti fanno il lavoro che dovrebbero fare, tutti gli uomini al proprio posto, ecco come il corpo umano è in buona salute. Dove alcune condotte che intraprendete, alcuni comportamenti con cui agite, in modo che causate del danno, come usate del tabacco e danneggiate i vostri polmoni, mangiate troppo e non fate abbastanza esercizi e avete sempre il tipo sbagliato di visione che fa in modo che l'energia si congestioni, naturalmente poi il corpo crollerà, e questo collasso nel vostro corpo, tutto comincia dalla vostra mente e a causa della vostra mancanza di comprensione del quadro più grande del mondo, le vostre emozioni creeranno uno stato di turbamento, su e giù, comincerete a dire: “Oh mi piace questo, non mi piace questo” ogni volta trascinati, persino le cose che vi piacciono, finirete per cosa? Se ne avete troppo, non vi piacerà, tutto questo è come un fenomeno, come vento; vi piace il tacchino? Il primo piatto di tacchino è molto buono, ma il secondo diventa sofferenza, con il terzo piatto le persone devono

farvi sdraiare, capite? Tutto quanto è piacevole fino a una certa quantità, una volta passata quella quantità diventa sofferenza, le uniche cose che ne richiedono un'infinità sono la compassione, l'amorevole gentilezza, l'equanimità, l'intento altruistico. Queste quattro sono incommensurabili, se avete queste quattro, che sono le quattro qualità di un buddista, il resto in realtà è irrilevante. Perché? È come l'alba, il tramonto, sono un fenomeno, qualsiasi cosa va in alto andrà in basso, nessuno di loro rimarrà, nessuno di loro ve lo potrete portar via con voi, le uniche quattro cose che potrete portarvi via con voi, sono gli atti di compassione, gli atti di amorevole gentilezza, gli atti di intento altruistico, gli atti di equanimità, perché queste quattro genereranno meriti e questi meriti sono ciò che renderanno possibile ad una persona di ottenere una nascita di buon auspicio ed una nascita che è libera dalla sofferenza del mondo mondano. Anche se nel mondo mondano c'è sofferenza, ma in qualche modo ne siete come protetti, proprio come se avete una casa e a causa della mancanza di risorse non potete riparare la casa. Se avete dei grandi meriti, non riparate la casa, comprate una casa nuova, una casa migliore, qualunque problema potete gestirlo, dovete comunque gestirlo ma avete le risorse per gestirlo. Invece di dover abbattere un muro per ricostruirlo a qualcun'altro, derubare Paul per pagare John e poi fregare John per pagare Enry, questo è ciò che fanno le persone, mantengono un qualche tipo di immagine. Per cui quando lo riconoscete, con queste qualità che a tutti voi piace avere, ma il vostro desiderio di voler avere il controllo è molto più grande, il vostro desiderio di voler valere, di essere riconosciuti, è molto più grande del vostro percorso verso la liberazione e naturalmente non sarete liberati.

Ecco perché i grandi Bodhisattva, possono anche apparire essere immorali all'esterno, ma all'interno sono sempre puri, molte persone agiscono in modo normale, cercando di agire perfettamente all'esterno, ma all'interno non sono perfetti e molte volte lo vedete quando bevono un po' di drink e improvvisamente il tipo di persone che trovate abbastanza piacevoli, abbastanza normali, diventano in realtà molto rumorose ecc. Un grande Bodhisattva, sia che assuma dell'alcool o no è sempre uguale, potete intossicare il suo corpo ma la mente rimane sempre uguale, ma quando voi come persona ordinaria, quando il vostro corpo viene intossicato e non avete più nessun controllo, la vostra mente, tutte le cose sconce, tutte le cose sporche, tutte le negatività, usciranno tutte fuori e lo vedete nelle feste d'ufficio, se li filmate vedrete che appariranno tutti orrendi, è la stessa cosa nel governo, è la stessa cosa ovunque. Un grande Bodhisattva potete intossicarlo, ma la sua mente è pura, quindi non importa cosa facciate rimarrà uguale. Quando la mente non è pura, nel momento in cui perdete il controllo a causa delle intossicazioni, tutte queste cose usciranno fuori. Ecco perché per un buddista la prima regola nella condotta è non intossicarsi, non solo l'alcool e le droghe, ma anche le lodi, anche il desiderio, tutte queste sono anche intossicazioni.

Perciò se vi approcciate all'insegnamento con questo tipo di mente intossicata è difficile che possiate beneficiarne. Quando avete delle cose da cui potete imparare, le scartate; quando avete delle cose che non hanno nessuna importanza esagerate qualcosa per occupare la vostra mente, con questo tipo di approccio allora questo tipo di insegnamento non vi sarà di nessun beneficio, nessun insegnamento vi sarà mai di beneficio. Ve lo sto

mostrando perché questo non è soltanto una persona, ma è molto comune, molto comune. Ogni cosa che imparo, la imparo attraverso dei modelli da seguire, quando ho imparato le arti marziali avevo dei modelli da seguire molto buoni, vedevo una fotografia di Bruce Lee fare una certa postura e la replicavo, replicare significa lo stesso! E se non potevo ancora replicarlo ci lavoravo sopra così che nel corso del tempo mi avvicinavo sempre di più ad esso, perciò anche se ero lento, ero come una tartaruga che va nella giusta direzione. In questo momento alcuni di voi dicono: “anch'io ci metterò un po' di tempo”, ma voi siete una tartaruga confusa, voi siete una tartaruga che va attorno ad un cerchio, siete come un criceto in una vaschetta, comprendete la differenza? Prima di tutto non siete una lepre, voi dite: “sono una tartaruga!”, ma che tipo di tartaruga siete? Siete una tartaruga che va attorno ad un cerchio! Capite? Andate attorno ad un cerchio e naturalmente poi diverrete cinici, naturalmente diverrete frustrati, naturalmente non avrete nessuna soddisfazione. Tutte queste non sono nient'altro che distrazioni, non c'è nulla di sbagliato nelle distrazioni, quello che diventa un problema è quando credete che siano vere, questo è ciò che riguarda la vita. Perciò potete immaginare che adesso siete morti, passate attraverso la registrazione e vi chiedono: “vi piacerebbe rinascere?” e voi dite: “sì! Mi piacerebbe rinascere, per favore, grazie mille”, “perché?”, “Oh, perché c'è un pacchetto Sky adesso, se riesco a tornare indietro in tempo, riuscirò ad avere tutte queste registrazioni in tempo reale digitali! E poi avrò anche cinquecento canali e tutti questi film e poi ci sarà anche questo nuovo gelato che uscirà fuori con un cornetto gigantesco! Mi piacciono veramente tanto e vorrei tornare indietro per questo”. Potete immaginare un caso del genere? Quando in realtà pensate che se potete nascere di nuovo, in modo da poter passare attraverso la vita in cui siete stati, perché? Ogni cosa che fate con un battito di ciglia non è più importante, qualsiasi cosa facciate sembrava importante in quel momento, ma indovinate cosa, se in realtà smettete di lavorare e in realtà non siete più lì, il governo non fallirebbe, il vostro paese non fallirebbe, il vostro dipartimento non fallirebbe, l'intera società non fallirebbe, troveranno altre distrazioni, e voi sarete dimenticati così in fretta che nessuno saprà: “conoscevo qualcuno...” ma nessuno si ricorderà, perché? Sono troppo occupati a distrarre sé stessi con altre cose.

Il Sutra del Cuore, l'essenza del cuore, la grande perfezione della saggezza, è un insegnamento che aiuta coloro che sono pronti a comprendere qual è la natura delle cose, come nascono, come i fenomeni nascono, i fenomeni come potete vedere delle cose che possono esservi d'aiuto e voi le ignorate, come è possibile che cose che in realtà non sono d'aiuto in realtà poi vi ci aggrappate? E anche queste cose che pensate siano buone o non buone, in realtà sono tutti fenomeni, e tutti condividiamo una natura, la natura della vacuità. Questo è l'insegnamento che sarà dato oggi.