

Libertà dalla colpa

Come ho detto prima, la grande differenza tra gli umani e gli animali è che, come umani, proviamo vergogna quando commettiamo degli errori, comprendiamo l'umiltà, non c'è nessuna umiltà negli animali, il più forte sopravvive. Negli umani avete la qualità del sentirvi umili davanti agli altri, umili attraverso la comprensione, non perché loro sono più forti di voi. Nel mondo animale potreste sentirvi codardi perché alcuni animali sono più forti di voi e voi venite cacciati via, ma nel regno umano la vera umiltà esiste per coloro che apprezzano la verità e per questo motivo, anche se non sono tutti necessariamente così, tuttavia esiste.

Per cui comprendendo quello che chiamiamo 慚愧 *Cánkuì*, *Cánkuì* significa provare vergogna, vergognarsi, sentire una cosciente consapevolezza dell'errore che fate e l'insegnamento del passato dice così: "Attraverso la comprensione di come vergognarsi, di come provare vergogna, diventando umili con l'errore che avete fatto, persino una persona con le più basse facoltà, col più basso intelletto, può diventare una persona retta, un essere retto", portando sempre questo 慚愧心 *Cánkuìxīn*, questo *Cánkuì*, quando potete portare questo come se stesse indossando dei vestiti, adattandolo a voi, non andate mai da nessuna parte senza i vostri vestiti, quanti di voi escono fuori casa senza i vestiti? Perciò vi serve averlo con voi sempre. E poi rimorso e confessione per permettere a questo di fluire come l'acqua, non di ristagnare. Molte volte avete un rimorso, vi aggrappate ad esso ed è come acqua, in una pozzanghera d'acqua che non va da nessuna parte e poi comincia a puzzare e vi sentite molto male su questo e non ci fate nulla, ma quando cominciate a fare qualcosa su esso, significa permettere a quel rimorso di avere una via per scorrere, come gli permettete di scorrere? Create un varco, fate dei passi per riparare l'errore. Molte volte voi ragazzi, persino quando vi indico l'errore, non conoscete nemmeno l'errore o potete anche sentire l'errore, ma ciononostante non lo avete nemmeno confessato, non vi siete nemmeno scusati, siete così abituati ad agire in quel tipo di dramma, in quel tipo di stupidità, in quel tipo di fissazione mondana, come potete liberare voi stessi in questo modo? Scordatevi pure delle altre persone, come potete aiutare qualcun altro?

Per cui quando commettete degli errori e non sentite rimorso e non gli permettete di fluire fuori come acqua che fuoriesce, prendendovi cura di esso, allora diventerete nulla più che una piaga che creerà più problemi per voi stessi e gli altri. Perciò questa è come acqua che rimane bloccata, come una pozza d'acqua stagnante che non va da nessuna parte, diventa solo più puzzolente! Nulla può sopravvivere in un'acqua come questa. Proprio come una pozza d'acqua che non ha nessun posto dove andare e si blocca, comincerà a puzzare. Buona a nulla eccetto che come posto per le zanzare e tutti quegli insetti che fanno del male agli altri.

E poi quando potete indossare questa comprensione del *Cánkuìxīn*, *Cánkuì*, proprio come i vestiti che avete sempre prima di uscire fuori, allora porterete dignità al vostro corpo e

alla vostra mente. In questo momento molti di voi non sanno che cosa significhi dignità, fate finta di sembrare dignitosi, fare finta di sembrare dignitosi è come fare finta di sembrare che siete rispettosi, ma in realtà non siete rispettosi, è come far finta di avere disciplina, ma non avete disciplina, facendo finta che tutto vada bene nella vostra vita, ma in realtà non c'è nulla che va bene in questo. Perciò quando indossate *Cánkuì* come se fosse il vostro vestito, allora porterà dignità, porterete nobiltà al vostro corpo e alla vostra mente. Quando avete questo tipo di nobiltà e dignità, non vi intrattenete nelle indulgenze emozionali e se potete confessare ed aver rimorso, in modo proprio come l'acqua che scorre, allora naturalmente purificherà la vostra mente, purificherà tutte quelle energie emozionali stagnanti che sono anche intrappolate dentro di voi, purificherà anche il vostro ambiente circostante. In questo momento non purificate nulla, vi ho dato un sistema con cui poter essere in grado di supportare voi stessi, per esistere, per migliorare veramente, attraverso la semplicità, perché la semplicità? La semplicità vi permette di scoprire voi stessi, c'è un obiettivo in essa, la vostra vera natura; e voi pensate di saper meglio, alcuni di voi dicono: "Be, posso vivere bene modo mio" e ciononostante in realtà praticate? No.

Vedete, sapete cos'è il Sangha? Un Sangha a volte è chiamato anche come 護法 *Hùfǎ* coloro che proteggono e difendono il Dharma, un Sangha sono coloro che proteggono e difendono il Dharma. Quando avete e indossate 慚愧 *Cánkuì* come i vostri vestiti di tutti i giorni, avrete dignità nel corpo e nella mente e in tutte le cose che fate, sarete anche consapevoli degli errori che fate e sarete felici di lasciarli andar via come acqua che scorre e questo è come purificate la vostra mente, e purificando la vostra mente purificherete la vostra parola e le vostre azioni.

Per cui 慚愧心 *Cánkuìxīn*, la mente di 慚愧 *Cánkuì*, è come il seme del bodhi, il seme del bodhi è come il seme che porterà virtù, che porterà meraviglia; quando avrete questo *Cánkuìxīn* allora avrete potere al di là della vostra immaginazione, potrete trasformare tutte quelle attività karmiche negative che avete generato, con *Cánkuìxīn* le trasformerete istantaneamente in qualcosa che è attività di virtù. Perché c'è qualcosa come alto o basso? Comincia tutto dalla vostra mente. *Cánkuìxīn* è un attributo molto potente che dovremmo coltivare, anche qualcuno che è conosciuto, che è noto per il male che fa agli altri, noto per essere passionale, che parla con una lingua biforcuta, che prova a dire cose alle altre persone in modo da piacerli, avendo *Cánkuìxīn* smetterete di far questo, perciò diventerete istantaneamente una persona retta, una persona meravigliosa, un uomo di virtù. Senza *Cánkuìxīn* non c'è nessun motivo per cui vorrete correggere qualunque errore abbiate fatto. In questo momento quanti di voi capiscono persino che cos'è *Cánkuìxīn*? Quanti di voi hanno *Cánkuìxīn*? Senza *Cánkuìxīn* non c'è nessuna dignità, non c'è nessuna nobiltà, non c'è nessuna possibilità di essere nulla di meraviglioso, eccetto che una piaga di zanzare, una piaga di insetti che portano veleni; è una vostra scelta e sarà perciò il vostro Karma, raccoglierete ciò che seminate. Non sorprendetevi se nasceranno più difficoltà in futuro per voi; non attraverso nessun altro, ma per vostra scelta, ma qual è la vostra scelta? La vostra scelta è basata sulla comprensione dell'insegnamento? La vostra scelta è basata sulla comprensione di *Cánkuìxīn*? No. Per questo motivo è una vostra

scelta, raccoglierete ciò che seminate e non pensate: “posso gestirlo”, non penso proprio, so che non potete, e la prossima volta potreste non trovare il supporto così pronto e disponibile per voi, così come adesso. Perché? Che cosa avete fatto, che cosa avete guadagnato per averne il diritto? Pensate che le possibilità arrivino di nuovo e di nuovo, le possibilità sono una volta sola, voi ragazzi non avete nessuna comprensione.

E poi cosa ci serve per generare armonia? Avete bisogno di umiltà, avete bisogno di essere umili, avete bisogno di sincerità, avete bisogno di *Cánkuixīn*. Quanti di voi sono consapevoli di queste qualità? Quanti di voi conoscono anche solo queste qualità? Quanti di voi hanno queste qualità? Ed ecco perché trasformate le piccole cose in cose grandi, di nuovo e di nuovo a causa del vostro senso d'orgoglio, il senso di provare che questa cosa è così, provando a creare qualcosa che è totalmente opposto al flusso naturale della legge universale. Quando non avete *Cánkuixīn*, non c'è nessun motivo per correggere qualche cosa, quello che non correggerete tornerà indietro per possedervi, tornerà indietro, non pensate che non tornerà, tornerà sempre. E la legge del Karma è sempre: qualunque cosa non avete avuto cura di riparare, tornerà sempre indietro in dosi più grandi, molto più grandi, con pochi semi che piantate in una terra, ne otterrete migliaia in ritorno. Quando avete *Cánkuixīn* e fate il passo e avete la determinazione per cambiare ciò che non è virtù in virtù, allora chiunque può essere trasformato in un uomo retto, un uomo di virtù. Quando avete la volontà, la determinazione di far sorgere *Cánkuixīn* e di riflettere su voi stessi, allora tutta questa arroganza, tutta questa rabbia, odio, avidità, tutti i tipi di guai e sofferenze, tutti questi saranno domati, potranno tutti essere domati, allora la vostra mente non sarà come se stesse bruciando, come se costantemente non possa essere regolata, vi sentite costantemente come se voleste discutere con gli altri, combattere con gli altri, isolare voi stessi; anziché questo, la vostra mente sarà stabile, la vostra mente sarà in pace. Questo è il potere del Dharma. Senza *Cánkuixīn* non potete praticare il Dharma.

Quando avete più di quello che vi serve allora è molto facile diventare molto rilassati, molto incuranti, molto oziosi, molto pigri, molto sbadati e poi a causa di questa pigrizia diventerete sempre più rilassati, vi sentirete sempre più liberi di indulgere in modo da pensare: “Oh, è mia scelta fare questo, è mia scelta fare quello”, ogni volta diventate sempre più incuranti e poi quando farete questo, anche se la vostra aspirazione è di migliorare la vostra vita, di imparare di più sul Buddhaddharma, nel fare degli avanzamenti nel Buddhaddharma, questo verrà solo dissipato e poi allo stesso tempo confonderete anche voi stessi pensando: “Oh, credo di aver fatto abbastanza bene e adesso posso solo rilassarmi, non c'è bisogno di provare così duramente” e avere anche quel tipo di coraggio nel pensare: “Oh, sono abbastanza bravo nel fare questo!”, ma colui che porta *Cánkuixīn*, come i propri vestiti di tutti i giorni, comprenderà che non è ancora qualificato per rilassarsi in quel modo, ecco perché mantiene la vigilanza quotidiana. Come i classici dicono: “quando usate costantemente l'acqua di *Cánkuì* per lavare la vostra mente pigra, allora naturalmente tutto questo verrà gradualmente rimosso e la vostra vita migliorerà”, perciò questo è il potere di *Cánkuixīn*. E poi c'è bisogno che questo sia costante, quando siete costanti nell'usarlo, allora questo *Cánkuixīn* diverrà un nettare molto potente del

Dharma, che purificherà ogni tipo di impurità, ogni tipo di negatività, ogni tipo di Karma negativo che avete generato nel passato, tutto sarà purificato. E poi naturalmente diventerete abbastanza diversi nella vostra pratica.

Durante la dinastia *Hàn*, un periodo molto prospero in Cina, c'è la storia di un conflitto tra due famiglie che vivevano una vicina all'altra nella provincia *Zhèjiāng*, che era una provincia molto ricca, poi un giorno il *jí bà* che viveva a fianco della famiglia *Chén*, decise di spostare il recinto della casa più avanti di tre piedi e di renderla più grande. Oggi giorno naturalmente qui non potete fare una cosa del genere, ogni casa è fissa, ma ai vecchi tempi potevate farlo, non c'era una legge per la terra, per cui decise: "Oh, ho bisogno di avere un giardino più grande" e spostò il suo recinto tre piedi più avanti dalla sua casa per renderlo più grande, il *Chén hù* non solo non si lamentò, a volte le persone vi pressano e voi cosa fate? Combattetevi, giusto? No, invece *Chén hù* non solo non si lamentò, ma senza dire una parola durante la notte, spostò il recinto della sua casa ancora più indietro rispetto i tre piedi, e *jí bà* quando lo vide si vergognò così tanto, *Cánkuì*, si vergognò così tanto che non solo spostò il recinto nella sua posizione originaria, ma anche lui lo spostò ancora più indietro, per ridurre la recinzione, l'area del suo giardino, e quindi creò un sentiero molto più grande degli altri e le persone infatti furono così impressionate e così meravigliate da ciò che era successo, che collocarono una tavola di pietra per commemorarlo e lo chiamarono *義里 yì lǐ*, il vicolo della rettitudine e divenne una storia molto famosa a quei tempi, questa è una storia vera.

Poi in tempi più recenti, durante il periodo manciuriano, dinastia *Chéng* c'è una storia molto simile alla loro, questa volta tra due famiglie: la famiglia Zhang e la famiglia Fang. Di nuovo litigarono ed entrarono in conflitto, litigarono su dove doveva essere stabilito il confine delle due case e quindi la famiglia Zhang scrisse una lettera a un membro della loro famiglia Zhang, che era Zhang Yin, che in realtà ricopriva una posizione da ufficiale nella capitale, sperando che scrivendogli una lettera, potessero vincere il caso e ottenere quello che volevano, ma Zhang Yin rispose dicendo: "perché mi scrivete una lettera che impiega migliaia e migliaia di chilometri per raggiungermi? Tutto a causa di una guerra. Che cosa importa se potete avere cinque piedi in più, perché litigare su questa cosa?", e poi disse: "la Grande Muraglia è ancora qui, ma colui che ha costruito la Grande Muraglia *Chángchéng Wànlǐ* non è più qui. Perché vi ossessionate con cose che hanno così poco significato?", e poi la famiglia, quando ricevette la lettera, divenne così *Cánkuì*, si vergognò così tanto, che spostò di nuovo il recinto di tre piedi indietro e l'altra famiglia, riconoscendo che cosa stavano facendo, lo spostarono anche loro indietro di tre piedi.

Perciò da queste due storie che vi ho raccontato qui, avete bisogno di riflettere e vedere, quanto molte persone sono ossessionate con la reputazione, la fama e la ricchezza, tutte le volte sperando di essere conosciuti, di diventare famosi, di diventare ricchi, quando non avete *Cánkuìxīn* non è possibile per voi fare alcun miglioramento, non è possibile per voi cambiare il Karma. Senza vergogna, ossessionati con la vostra immagine personale, naturalmente non c'è nessun modo in cui possiate fare dei miglioramenti. Colui che ha saggezza sa di dover mettere giù queste fissazioni.

Il vostro standard di vedere il mondo è ciò che crea la sofferenza che provate adesso, le esperienze che avete avuto prima. La pratica del Dharma riguarda il lasciare andare queste fissazioni. Se ogni cosa che fate è basata sui vostri vecchi standard di guardare le cose, la vostra vita migliorerà? L'insegnamento in nessun punto vi dice di affidarvi ai vostri standard, vi dice di affidarvi agli standard di Buddha, del Dharma; anche adesso che vi parlo non c'è nessuna reazione, tutto quello che vedo è arroganza, tutto quello che vedo è come contaminazione; nessuna umiltà, nessuna vergogna. In questo modo veramente non può venirne nessun beneficio, non può venirne nessun aiuto.