

leri abbiamo iniziato a parlare di avere un tipo di *vita superiore*, una vita che non venga ossessionata da qualsiasi cosa, nella quale ci sono attaccamento o avversione. Quindi, che siate membri del *Sangha* ordinato o un professionista laico, che viviate in città, da soli o con altri, la vostra mente rimane *inseparabile dall'Insegnamento del Buddha*. In questo modo si possono avere ricchezze e risorse e tuttavia non distrarsi. Se siete famosi o no la fama non importa, la chiave è come usarla correttamente e non lasciare che disturbi la mente.

La *pratica di ogni giorno in un orario fisso* è molto importante; a un orario fisso, perché noi siamo creature da routine, creature abitudinarie, e avere un momento prefissato in cui fare certe cose è molto utile. Anche cose come mangiare e dormire, se si dorme al momento giusto e si mangia al momento giusto, il corpo si adegua. Se ogni giorno si mangia ad un orario diverso e non si riposa al momento giusto, il corpo esperirà dei problemi. Le persone sviluppano patologie come il diabete, e sono molto comuni tutti i tipi di malattie che hanno una relazione con gli orari dei pasti sregolati e la malattia si genera per questo motivo, o quando si dovrebbe essere a dormire e invece si è ancora svegli, anche questo, ancora una volta, crea disturbo alla salute.

Ogni giorno, quando praticate, la pratica che è specifica per voi (che vi è stata data dal vostro insegnante, e questa pratica non dovete dividerla con gli altri, perché non ha niente a che fare con chiunque altro) è come una ricetta. Non condividete di certo le medicine con chiunque, ognuno ha il suo farmaco, specifico per le sue esigenze. Quello che potete condividere con gli altri è il beneficio della pratica. La calma, l'armonia che si genera da essa, è possibile dividerla con gli altri. E ricordate il *Buddha*; come quando fate la vostra *pratica dei mantra*, o addirittura tenete il *pensiero del Buddha nella vostra mente*. Quando tenete il Buddha nella vostra mente, nel vostro pensiero, nel tempo penserete come il Buddha ed il vostro modo di agire sarà come quello del Buddha.

Chiedetevi: 'perché sto facendo questo, questa non è l'azione di un Buddha.' *Il sedervi tranquillamente permette alla vostra mente di placarsi, permette alla vostra mente di acquietarsi nella non-attività*, ed in quello stato, la mente diventa meno ossessionata, meno fissata su voi stessi. Studiare il testo, studiare l'insegnamento che vi è stato dato, tutto questo vi dà il supporto. Quindi, in questo modo, la vostra mente sarà in grado di raggiungere uno *stato più elevato* rispetto allo stato ordinario, ossessionato dal vincere, perdere, essere meglio degli altri e dai *Cinque Veleni*, *l'attaccamento* che provoca ossessione e desiderio, *l'avversione* che suscita irritazione, rabbia e depressione e *l'ignoranza* perché non ne avete concezione. Queste tre sono le cause della malattia. Ogni singola malattia nel mondo è causata da queste tre.

E gli altri due veleni restanti: *arroganza e dubbio*. L'arroganza è quando pensate di sapere. Il dubbio è a causa della mancanza di pratica; quando vi è una mancanza di pratica, naturalmente c'è il dubbio. L'arroganza è il risultato del pensare troppo bene di voi stessi; speculando, pensando: 'lo sono eccezionale, sono così bravo' quando

in realtà si è niente del genere. Questi due sono i principali ostacoli per lo studio e la pratica, che si tratti di banale pratica o di pratica superiore.

Quindi, riconoscete che *la vostra mente e la mente del Buddha non sono diverse*; che *la vostra mente e la mente del Buddha e la mente di tutti gli esseri senzienti non sono diverse*. Nulla è diverso. La vostra mente, il Buddha e tutti gli esseri senzienti; in tutti e tre non c'è differenza.

In tutti i dieci regni dei fenomeni, che sia il regno celeste o il regno degli esseri umani, o il regno dei semidei, che si tratti dei regni degli spiriti affamati, il regno dell'inferno, il regno animale, che sia il regno del Buddha o dei Bodhisattva, degli Uditori, dei Realizzatori Solitari, tutto questo è in realtà di una sola mente. Una mente, non due menti.

*Quando la vostra mente è del Buddha, il Buddha è della mente.* Ogni persona ha la stessa natura del Buddha. L'origine è lì; non può essere aumentata o diminuita; non può essere distrutta o migliorata. Tutti la posseggono, che si tratti di animali o spiriti affamati, Tutti ce l'hanno. Così, quando utilizzate la mente del Buddha, il cuore del Buddha, nel modo in cui interagite con gli altri, portate fuori le qualità simili dagli altri. Proprio come la rabbia tira fuori la rabbia, la gelosia fa emergere la gelosia, l'ossessione tira fuori l'ossessione, la competitività mette in evidenza la competitività. Attraverso il vostro pensare come il Buddha, agendo allo stesso modo del Buddha, anche quella che noi definiamo una persona cattiva, con un sacco di comportamenti negativi, quando questa persona è con voi, il suo modo di agire sarà molto diverso. Voi ne tirate fuori il meglio. E queste cose sono molto immediate. Anche gli animali selvatici reagiscono in questo modo, come se fossero stati addestrati per uccidere, ma non vi attaccano. Al contrario, un cane non addestrato a uccidere vi morderà, perché portate fuori la parte peggiore di quel cane.

C'è un detto inglese, 'Potete portare fuori il diavolo da una persona'; potete anche portare fuori il Buddha da una persona. Quindi il modo di trattare gli altri è molto importante. *Gli altri al primo posto. Pensare prima agli altri, questa è la via del Buddha.* Pensate prima al vantaggio delle altre persone, al benessere delle persone, pensate prima agli altri.

E mentre è importante l'insegnamento dato dal Buddha che dice: *'Seguite la disciplina'*, c'è anche un'altra frase, *'Lasciate che la sofferenza sia il vostro maestro'*, che è la seconda strofa, di cui di solito non si parla.

Perché le persone percepiscono la sofferenza come negativa, senza ricordare a se stesse cosa è la sofferenza; *cosa è la sofferenza?* L'impermanenza è sofferenza. Il ciclo infinito di nascita e morte; questo è sofferenza. Così, quando siete concentrati sulla sofferenza e siete consapevoli della sofferenza e non siete mai separati dalla sofferenza non avrete il tempo per entusiasmarvi per l'ultimo sensazionale artista pop, il più recente reality in TV, l'ultima moda uscita, o vincere o perdere. Anche quando vincete, non siete ancora liberi dalla sofferenza, da ciò che vi turbava, che vi ha fatto passare attraverso una laboriosa esperienza. Tutti gli esseri senzienti non sono esenti da questo, tutti tranne il Buddha. I Bodhisattva vengono al mondo per

aiutarvi e anche essi devono soffrire. Come se voi foste in uno stagno di fango e per salvarvi anche egli deve entrare nello stagno e sporcarsi di fango per tirarvi fuori.

Ci sono molti Grandi Bodhisattva; è attraverso la comprensione che possono muoversi; per esempio, nel caso di Chenrezig, che era nel Primo Bhumi, con la piena comprensione, subito raggiunse l'ottavo livello, l'Ottavo Bhumi. Dal primo livello immediatamente all'ottavo. All'istante, avendo compreso la verità di una *dhyrani*, la recita di un lungo mantra. Attraverso l'ascolto, la comprensione: *La Grande Compassionevole Dhyrani*.

Proprio come il *Sesto Patriarca* della tradizione Chan in Cina, non sapeva leggere, non sapeva scrivere; dopo aver ascoltato una persona recitare il *Sutra del Diamante*; nel sentire un verso, una parte del Sutra del Diamante, immediatamente capì cosa volesse dire.

Dunque, come gli è stato possibile farlo? Perché hanno già meriti di grande importanza. Voi avete solo bisogno di quel catalizzatore in più. È sempre stato pronto. È come dire che lo avete sempre avuto ma non sapevate che era lì. E attraverso questo, tutto si apre. Quindi, lo studio del Dharma non vi porterà molto lontano, ma la praticare del Dharma è possibile. Studiare il Dharma porta la mente a concettualizzare la conoscenza; vi sentite come di fronte a una Corte di Giustizia per discutere. Questo non vi porterà all'Illuminazione. *L'illuminazione è il risultato della reale pratica*.

Tutto ciò ha a che fare con una svolta della mente. All'interno della vostra mente ci sono molti aspetti. Vi è la *natura del Buddha*; la *natura degli spiriti affamati*, la bramosia, la cupidigia, l'avarizia. Avete aspetti dei *regni infernali*, la rabbia, l'odio, la negatività, il desiderio di fare del male. Avete l'aspetto del *regno degli animali*, l'ignoranza, la stupidità, incapacità di apprendere dall'esperienza, o la memoria a breve termine dell'esperienza. Avete gli *aspetti dei semidei*; che mentre vogliono fare del bene, si basano sulla competitività, e desiderano essere riconosciuti. Poi ci sono gli *aspetti degli dei*, che riguardano il godere della fruizione del merito che generano e non procedere a fare di più per migliorare se stessi.

Tutta la gentilezza mondana genera le condizioni della fruizione di una nascita superiore nel regno degli esseri umani o di una nascita superiore nel regno degli dei. Potete nascere ricchi, di bell'aspetto e disporre di risorse infinite, ma quando tutto questo finisce, tornate ai regni inferiori.

Quindi, quando avete buone condizioni, quando avete un buon supporto, dovrete ricordarvi di valorizzare tale condizione, perché tale condizione si presenta una volta. Ogni condizione si presenta una volta. Se vedete persone che ne hanno molte volte è perché hanno generato molte radici. Per alcuni la radice è una sola. Fatene uso e vi si aprirà la porta successiva.

Quindi dentro di voi avete tutti i *dieci aspetti dei dieci regni dei fenomeni*. Quindi, concentrandovi sulla mente del Buddha, le cose del Buddha, l'atteggiamento del Buddha, l'attività del Buddha, iniziate ad agire come il Buddha. Tutti abbiamo

bisogno di modelli da imitare, quindi è necessario avere il miglior modello di comportamento. Se il vostro modello è una pop star, vi comportate come una pop star, vi vestite come una pop star; oppure un certo attore, è la stessa cosa, o un certo calciatore, la stessa cosa. Le persone che giocano al computer i giochi con sparatorie e omicidi, non ci pensano due volte prima di prendere in mano la pistola e compiere le stesse azioni. Le persone che guardano i film con un sacco di violenza, credono che sia reale, provano la rabbia; come se voleste essere come Hulk, pensando che se solo poteste arrabbiarvi così quando il vostro capo è irragionevole, e poteste agire come Hulk e distruggere l'ufficio. Dentro di voi pensate in quel modo. Questo è un riflesso del disturbo che avete nella vostra mente.

Non importa quanto la gente sia irragionevole con voi, non dovete rispondere. Con la risposta create effetti, create le cause delle condizioni future.

Così, prendendovi cura della vostra mente, assicurandovi che la vostra mente non sia disturbata da tutti i pensieri casuali che sorgono, che si presentano, dalle idee concettuali che emergono, seguite il metodo; Non seguite il vostro impulso. Prendere rifugio è proprio questo. Prendere rifugio nella guida di un guru superiore.

Chi è un *Guru superiore*? Ci sono molti insegnanti nella vostra vita: il vostro insegnante della scuola materna, della scuola media, della università, ovunque andiate c'è qualcuno che vi insegna una cosa o un'altra. Il guru superiore è il Buddha, perché il Buddha ha trascorso tutte le condizioni che esperite, e non è disturbato da alcuna delle condizioni che esperite. Ci è già passato attraverso e capisce ciò che è necessario per ogni persona in base alla loro condizione.

Voi vi concentrate su ciò che volete; ma quello che volete spesso non è quello che vi serve. Concentrandovi sul Buddha la vostra mente effettivamente si placcherà. Perché? Non avete più bisogno di speculare. La speculazione è ciò che disturba la mente. 'Non è forse così?' *La vostra concentrazione è sul mettere l'insegnamento in pratica*, non si tratta di concettualizzare da lontano, come guardare qualcuno mangiare il gelato e cercare di capire il gusto del gelato.

Parliamo anche della capacità di essere in grado di trasformare una mente banale nella mente di un Buddha. E se potete farlo, naturalmente, otterrete realizzazione istantanea. Abbiamo due modi: *realizzazione graduale e realizzazione immediata*.

Per fare questo abbiamo bisogno di capire che cosa ci impedisce di farlo. Facciamo tutti parte di questa grande comunità del mondo del samsara. E questo mondo del samsara in cui siamo appartiene al regno del desiderio. Nel regno del desiderio avete molte simpatie e antipatie. Di conseguenza, ogni singolo momento praticamente esistete all'interno dello stelo del desiderio. La ricerca del desiderio.

*Tutte le sofferenze che sperimentate, tutte quelle condizioni di difficoltà che si verificano, tutte queste non sono libere dalla bramosia, dall'avversione, dall'ignoranza e dall'arroganza.* Ogni persona a un diverso livello. Così come, in termini di ignoranza, di stupidità, alcune persone pensano di essere intelligenti; 'Io sono un professore, ho appena inventato questo dispositivo, sono molto intelligente'.

In realtà, essi sono ancora oscuri. Questo è ciò che ha detto il Buddha; che hanno conoscenza mondana, e in realtà credono di essere intelligenti. In effetti, la furbizia finisce per diventare un ostacolo alla loro ricerca di entrare in sintonia con la loro natura originale, focalizzando l'attenzione su questa acquisizione concettuale, che è la conoscenza. Tutto lo sviluppo della ricerca è acquisizione concettuale, ed essa cambia. Un momento, "Questo è giusto." Un attimo dopo, "Ne sappiamo di più." Infatti non sappiamo, siamo davvero in un labirinto, e continuiamo a pensare di sapere e poi cerchiamo di convincere gli altri: 'questo è ciò che dovremmo seguire, prendere questo medicinale perché è ciò che va bene per voi', e dopo alcuni anni: "Oh, in realtà c'è qualcosa di meglio, infatti avremmo dovuto fare questo invece di quello."

Durante il periodo di Qin Shi Huang Di in Cina (Qin Shi Huang Di è colui che ha iniziato il processo di costruzione della Grande Muraglia) egli voleva vivere per sempre, ed era molto brutale. Se chiedeva qualcosa che non gli si poteva procurare si perdeva la testa, si perdeva la vita. Quindi, bisognava dire, "Sì". Così i medici del tempo avevano trovato l'oggetto più prezioso che potevano trovare in quel momento per preparargli una pillola, e lui la prendeva ogni giorno. E cosa era un oggetto prezioso in quel tempo? Il mercurio. Il mercurio è lucido, ed era molto costoso procurarselo in quel tempo. Ogni giorno ne prendeva una compressa, una pillola di mercurio. Quindi, secondo i resoconti storici, in base alla cronaca della storia, tutti i sintomi che mostrava come causa della sua morte sono quelli di avvelenamento da mercurio. I medici dissero: "Se si trova la cosa più costosa, deve essere buona." Costoso non è necessariamente buono. Non volevano ucciderlo; semplicemente non avevano capito le proprietà del mercurio.

Così, quanto più vi attaccate alla conoscenza concettuale quanti più ostacoli create che vi impediscono di pervenire a creare un contatto reale con la vostra vera natura. Indipendentemente da quanto si sia istruiti, quanto si segue il rito del decoro, la rabbia è sempre in attesa di uscire. Perché la gente in fin dei conti farà sempre qualcosa che non vi piace. Così, *anche se sembrate molto tranquilli*, la maggior parte delle volte queste cose possono manifestarsi.

La maggior parte delle persone che commettono omicidi, molti di loro, secondo i loro figli e le persone che li conoscono, sembrano individui comuni. Per i 20, 30 anni, che li conoscono, è così. Dopo prendono una pistola e iniziano a sparare. Perché? Ne avevano abbastanza. Si aggrappano alla rabbia. *La rabbia è il risultato di una frustrazione. La frustrazione è il risultato della mancanza di comprensione.* Quanto più si tiene, più si esplosione. Si tiene così tanto che non si sa nemmeno cosa sta succedendo.

Quando siete così egocentrici nella vostra fissazione, non è possibile essere a conoscenza di qualsiasi altra cosa. Perché? *È per questo che si chiama oscuramento.* Non vedete di fronte a voi. Oscuramento. Oscuramento accoppiato con la speculazione crea le cause del samsara, il modello ripetuto di insoddisfazione. Questo è ciò che è samsara, il modello ripetuto di insoddisfazione.

Quindi, non importa quanto siete colti, quanto siete ben istruiti, questo è concettuale e in realtà non vi pacifica la mente. Così, quando le cose non accadono nel modo che desiderate, esperite l'irritazione. Non importa quanto umili siete, vi accorgete che state cercando di proteggere la vostra cosiddetta dignità. Questa arroganza, questa presunzione è sempre lì.

Così l'insegnamento ci avverte, ci consiglia; *il desiderio è come un oceano*. Un oceano è imponente. Se non state attenti a dove vi posizionate cadete in quell'oceano e annegate.

L'oceano di amore, di desiderio, ha onde di mille piedi (304.8 metri). Quando siete dentro non potete uscire. Non sono pochi piedi ma mille piedi. Più alto di uno tsunami.

L'oceano di sofferenza ha molte, molte onde. Così, quando siete in questo stato, quando siete in quell'oceano di desiderio, l'oceano del samsara, con onde di mille piedi, naturalmente, è difficile uscirne. Questo è il motivo per cui per attraversarlo è necessario avere una buona barca, e questa buona barca è la buona barca del *prendere rifugio*.