

Il Sentiero per Ottenere la Liberazione

Dobbiamo essere cauti, avere sempre la disciplina a guidarci. La disciplina è un *comportamento allenato*; proprio come le cattive abitudini sono una condotta condizionata. Voi avete già certe abitudini a causa dei vari condizionamenti che avete vissuto. Condizionamenti derivanti dal modo in cui vi trattano i vostri genitori, o la scuola in cui andate, o da tutte le influenze a cui vi esponete; così, a voi può non piacere, ma lo fate sempre, perché è *un'abitudine* e *vi fa sentire a casa*. Anche se non vi dà soddisfazione, vi è familiare, quindi è come il vostro migliore amico, come la vostra casa, vivete all'interno di quella familiarità.

Quando si parla di 'separarsi da casa', non significa allontanarsi dalla casa in cui si vive, ma *lasciare le abitudini a cui siete abituati*. Quelle abitudini a cui siete abituati sono anche la causa della vostra sofferenza. Quindi, affinché possiate liberarvi da quella sofferenza, è necessario separarsi dalle abitudini e sostituire quelle abitudini a consuetudini migliori, abitudini più vantaggiose.

Quindi, ricevere l'insegnamento e poi mettere in pratica l'insegnamento è ciò che sviluppa la giusta disciplina. Avere la disciplina sbagliata è come la persona che è esperta nel rapinare le banche, ha disciplina, ma è la disciplina sbagliata. L'uomo che sa arrampicare, e scala il muro di una casa per rubare, è un criminale professionista; anche questa è una disciplina, ma è il tipo sbagliato di disciplina. Se vi piace combattere e picchiare la gente, anche qui c'è disciplina, ma non è una disciplina utile. Andare al bagno, non lavarsi le mani e uscire e iniziare a servire cibo alle persone non è una buona disciplina.

Siamo creature abitudinarie, e l'abitudine è il risultato di un'azione ripetuta. Tutto ciò che si ripete abbastanza volte si trasforma in abitudine.

È molto importante, quando si nasce in questo mondo del samsara, che è pieno di desiderio, pieno di ogni tipo di distrazione, abbiamo bisogno di sapere come regolare la nostra condotta. Dobbiamo essere consapevoli e prudenti. Un passo sbagliato e vi troverete a sperimentare qualcosa di cui vi pentirete per sempre. È come camminare su un terreno minato, ogni passo con molta cautela. Non è solo un passo, mettete giù il piede e sentite. Quando non lo fate, e ciò che pensate sia solido non lo è, la conseguenza è che vi fate del male.

Una parola imprudente che pronunciate provoca una reazione a catena. Attraverso il mostrare in maniera incurante l'infelicità, ... voi siete buddisti, infelici; chi vuole essere così. Tutti accolgono chi è felice.

Tenere la pratica per voi stessi; non ha nulla a che fare con nessuno. Come la vostra ricetta medica, il farmaco. Ma il *vantaggio che ottenete attraverso questa pratica*, certamente condividetelo con gli altri.

Allora, cosa è l'oscuramento? *Oscuramento è come il buio*. Nel buio non si può vedere. Mettete le mani fuori e non potete neanche vedere le vostre dita. Allora quanto lontano dovete andare, in quale direzione dovete andare, l'incertezza fa molta paura, è molto spaventosa. Come trovarsi in una foresta, senza luce, niente. Non sapete da che parte andare.

Quando esistete nel mondo, ma senza la luce del Buddhadharma che splende su di voi, la luce pura, la luce di Buddha, del Dharma che splende su di voi, è come essere da qualche parte in un luogo buio trascorrendo una lunga notte a preoccuparsi se ci sono animali che vi inseguono, se ci sono precipizi al vostro lato, e non trovate la strada. Non potete vedere, non sapete dove andare.

Quando disponete del Dharma, quando praticate il Dharma, nel modo in cui si dovrebbe praticare, allora sarete in grado di *brillare nel buio*, illuminare il mondo in cui vi trovate, e rimuovere e purificare tutto l'oscuramento e tutta l'ignoranza.

La rabbia è come un fuoco. *Un pensiero di rabbia e milioni di porte di ostacoli si apriranno*. Così, a voi ragazzi, quando vi dico di smetterla di essere ossessionati con voi stessi; quando siete ossessionati con voi stessi, volete sempre che le cose accadano in un modo che vi piace. Gli altri fanno lo stesso sapete, non siete l'unica persona imperfetta, vi trovate in un *mondo di imperfezione*, perciò tutti sono così. Vogliono che le cose vadano come vogliono loro, voi volete che vadano come volete voi; naturalmente il risultato è la frustrazione. *E la frustrazione, aumentando, vi sopprime a tal punto che desiderate esplodere*. Questa è la rabbia. Nel momento in cui avete avuto quel pensiero di risentimento, un milione, milioni di porte di ostacoli si sono aperte. Non uno. Milioni. È come un incendio violento; un incendio violento non si limita a bruciare in un unico luogo, ma si diffonde a macchia d'olio da un luogo ad un'altro. Quando ha preso, non può essere controllato, e quando avete quella rabbia, non vi preoccupate di ciò che è giusto o ciò che è sbagliato. Costantemente litigiosi e non avete paura, anche i vostri migliori amici, la vostra famiglia, finite per trattarli come nemici. Una volta che questa rabbia viene fuori, aumenta il vostro coraggio di fare le cose sbagliate. La rabbia suscita il coraggio di fare le cose sbagliate.

Con quel fuoco della rabbia, nessuna verità può esistere. Brucia tutto. Non importa quale sia l'apprendimento che avete, sparisce. Una volta che avete rabbia dimenticate tutto ciò che avete imparato. Per questo la rabbia è qualcosa che si deve evitare a tutti i costi.

La mente arrogante, presuntuosa è come una montagna alta; vi è difficile scalarla. Quando si ha l'arroganza, quando si mostrano l'arroganza e la presunzione, nessuno vorrà lavorare con voi. Nessuno vorrà aiutarvi. L'arroganza è quello che impedisce di avere la comunicazione, la comunicazione con gli altri.

Quando si ha l'arroganza, non importa quanto perfetto è l'insegnamento, non può fluire nella vostra mente. Per imparare bisogna essere umili. Uno che non è umile non può imparare.

Dobbiamo *trasformare questo oceano di desiderio in un oceano di compassione*. Dobbiamo trasformare questo oscuramento, questa stupidità, questa ignoranza nella saggezza suprema del Bo Ye. Dobbiamo trasformare questa rabbia, questo odio, in rispetto, in riverenza. Dobbiamo trasformare questa arroganza della presunzione in umiltà. Perché è così importante? Se si desidera la felicità in questa vita e nella vita futura, questi sono assolutamente essenziali.

E quindi, per questo motivo è molto importante non essere ossessionati con la vittoria o l'avversione alla sconfitta. Quanto più vincete, più cause di sofferenza create per voi stessi in futuro. Perché create risentimento in coloro che perdono.

Come uno studente che ieri mi ha detto: "qualcosa sul posto di lavoro non è stato fatto. Ho chiesto al mio collega e in qualche modo un documento che mancava è ricomparso." A quel punto avresti dovuto dire: 'bene, che meraviglia!' e non cercare di scoprire chi è stato, perché insistere ulteriormente vuol dire che qualcuno deve ammettere di essere il responsabile; 'Io sono quello che lo aveva smarrito.' Perché? Non c'è bisogno, devi avere compassione. Il tuo compito è quello di assicurarti che il documento è lì, c'è il documento lì? Bene. Insistendo crei più risentimento, e con il risentimento non si può dormire, non si può riposare, non si può mangiare.

Il più grande danno di tutti è la rabbia. Questo è il motivo per cui abbiamo bisogno di prendercene cura, e non permettergli di causare danni. Perché è come un serpente velenoso nella vostra camera. Se non si rimuove vi farà del male.

Rimuovere il serpente non significa ucciderlo. Se avete la appropriata abilità è possibile domarlo. *Trasformare un serpente velenoso in un fiore di loto*. Renderlo innocuo.

Nella nostra vita quotidiana è importante sapere che c'è un determinato comportamento da cui vi dovrete separare. Dovreste separarvi da un determinato comportamento perché questo comportamento non ha alcun beneficio per voi o per gli altri. Ma quali sono questi comportamenti? Quali sono i comportamenti che vi aiuteranno? Perché non vi sono utili? Perché non vi sono utili nell'interazione con gli altri.

Praticare il Dharma nel mondo richiede l'interazione con la gente. Non si può raggiungere la realizzazione non avendo alcuna interazione con il mondo. Si tratta di essere nel mondo, interagendo con il mondo e tuttavia non essere disturbati dal mondo. Questo è un vero e proprio passo verso l'illuminazione.

Nessuna quantità di pratica ve lo può dare; nessuna quantità di attribuzione di poteri o recitazione dei sutra ve lo può dare. Creeranno radici di merito per il futuro, ma non raggiungerete la realizzazione istantanea; per questo avete bisogno di *vera pratica*. Come cucinare sul serio, nessuna quantità di libri di cucina che collezionate vi aiuterà a diventare un cuoco migliore, solo cucinando

imparate ad essere un cuoco migliore e anche attraverso il gusto, se cucinate, cucinate e cucinate, ma non assaggiate mai il cibo; alcune persone cucinano e cucinano ma il loro cibo non migliora perché non hanno la consapevolezza discriminante del gusto.

Quali sono i comportamenti che vi aiuteranno ad avere un rapporto migliore con gli altri? E che cosa è necessario evitare?

Quattro cose che si devono evitare:

1. L'autoelogio. Il piacere di lodare voi stessi di fronte ad altre persone, dicendo quanto sia meravigliosa la vostra conoscenza, che persona fantastica siete, quanti soldi avete. Costantemente alla ricerca di pubblicità e di auto-promozione e sminuendo contemporaneamente le altre persone, innalzando di molto il livello di quello che realmente siete. Questa grande stima, l'immagine che create, di fatto la costruite su altre persone, svalutando le altre persone, sminuendo le altre persone, vi fate più grandi. Questo non è un modo per generare radici di merito. È come qualcuno che vende frutta 'la mia frutta è la migliore, le mie arance sono le più dolci.' Una tale persona non genera la lode o il rispetto degli altri. Solo chi è umile lo ottiene, coloro che realmente hanno sono generalmente più umili; perché sono umili, è per questo che hanno. Chi non è umile non può tenere quello che ha guadagnato, perché quando non siete umili diventate incuranti e quando si è noncuranti si perde. È così semplice. Molto meglio essere più umili, più autosvalutativi che autoelogiativi.
2. Distruggere quello che avete. Questo non ha lo stesso significato di autosvalutazione, significa che si commette qualche atto che distrugge la vostra virtù, il vostro merito, il vostro nome. Come ad esempio non mostrare alcun rispetto per l'insegnamento, non mostrare alcun rispetto verso la corretta condotta nel trattare le persone. Quando ci sono persone là fuori che fanno cose buone, utili ad altre persone, non andate a sostenerle; questa è l'autodistruzione. Alcune persone godono di una vita incantata, mangiano e bevono, vanno a giocare d'azzardo e indulgono in tutti i tipi di attività di piacere sensuale. Focalizzando il vostro tempo e sforzi in tali atti è come calpestare voi stessi, questa è l'autodistruzione. Alcune persone possono avere una buona capacità in varie discipline, ma non hanno alcun interesse ad aiutare altre persone, ed inoltre non mostrano alcun interesse per la vita, avete una vita e non mostrate alcun interesse per la vita. Mentre siete qui, non mostrate alcun interesse. Mentre potreste fare di meglio, non mostrate alcun interesse. Tutto quello che vi interessa è ciò che volete, e ciò che desiderate non vi procurerà mai la felicità. Quello che volete è il risultato dell'oscuramento.
3. Lodare gli altri. Lodare gli altri è una buona cosa, ma se li lodate troppo diventa qualcosa di fabbricato, qualcosa di falsificato, qualcosa di non reale. Lo si vede costantemente, perché si vogliono dire cose belle, le cose che fa piacere sentire. Così, quando si lodano le persone al momento sbagliato non è utile e gli altri potrebbero anche pensare 'Penso che tu ti stia solo prendendo gioco di me'. Non solo non sono felici, ma sminuite anche la vostra dignità, compromettete la dignità. Queste cose non vanno bene.
4. Causare, creare le condizioni che provocano la distruzione di altri. Uno che ha la saggezza,

non importa quello che dicono di lui, sbagliato o inventato, non può distruggerlo. Non avrà alcun effetto su di lui; è come inviare un regalo a qualcuno, la UPS vi porta un pacco, 'grazie, ma io non lo accetto questo', chiudete la porta. Dove lo porta la UPS? Torna alla persona che lo ha inviato. Qualunque cosa viene mandato a voi, se non la accettate, come può avere alcun effetto su di voi?

Potete essere in collera; non essendo arrabbiato, è fatta, alla fine il fuoco si spegnerà. Volete dire delle sciocchezze; non devo ascoltarvi; fatto. Se le persone sono cattive con voi, non dovete nemmeno essere lì. Se andare in un ristorante e non vi trattano bene, non c'è bisogno di tornarci.

Quindi, non importa quello che dite di una persona, se non è così, lui non è così, quindi non si può criticare qualcuno o dire bugie su di una persona, anche se tutto il mondo vi crede, causa ed effetto non ha niente a che fare con questo. Causa ed effetto è, non è così.

Mentre il mondo intero vi può disprezzare a causa di qualche tipo di disinformazione, qualche diffamazione, lasciate che vi diffamino quanto lo desiderano. Non c'è bisogno di rispondere. Non c'è bisogno di reagire. Se la gente vi maledice, vi chiamano un bugiardo, inventano storie su di voi, se la vostra mente non è disturbata allora come potete esserne danneggiati. E quello che viene danneggiato, infatti, è la persona che vi diffama.

Quindi, in uno dei testi, questo testo è il primo che è arrivato in Cina, quando si diffamano le persone, è come rivolgere la faccia verso il cielo e sputare. Sputate. E poi lo sputo sale. Esso non raggiunge il cielo. Non va nello spazio. Ritorna e si spiaccica su di voi.

È come gettare sabbia nella direzione opposta al vento; il vento soffia verso di voi, e gettate la sabbia, la sabbia vi arriva in faccia.

E così è così.

Uno che valuta veramente se stesso non criticherà gli altri con una mente negativa.

Voi avete bisogno di capirlo. 'Qualcuno sta facendo troppo rumore, mi disturba.' Siete voi che disturbate voi stessi.

In tutte le cose che facciamo nella vita, il modo in cui gestiamo noi stessi nella vita, se potete stabilizzarvi in questa condizione, non autolodarvi, non autodistruggervi, non lodare le altre persone, e non creare delle condizioni nella speranza di provocare danni agli altri; in questo modo il corpo, la parola e la mente saranno libere dalla sofferenza, senza ostacoli.

In tutte le cose che si fanno, imparate dal modo in cui si comportò il Buddha. Quando il Buddha

parla, le parole sono verità; non ci sono bugie. E tutto ciò che dice sono consigli che possono beneficiare gli altri. Quando la vostra mente è così pura, le parole che escono avranno un sapore fragrante.

Colui che pratica il Dharma porta con sé un tipo diverso di profumo. Il profumo della fragranza. Il profumo non è come qualsiasi altro. È naturale. Si tratta di un segno di buona pratica.

Non si parla di errori altrui, non ossessionati dagli errori altrui, non si usano le parole sbagliate, non si usano parolacce, non si è avari (che significa, essere generosi), questo è il percorso, la via, di come si può *raggiungere la liberazione*.