

Pian dei Ciliegi 14 marzo 2009

Thây Phap Dung
Discorso di Dharma: La pratica della libertà

Traduzione di Giuseppe Gambarella

Caro Thây, caro sangha,

nel momento in cui cominciate a praticare, cessate di invecchiare. Il potere della pratica fa sì che voi ringiovaniate. Le persone che praticano non invecchiano, diventano ogni giorno più giovani. Il sangha è un luogo dove le persone praticano e quindi il sangha è un luogo in cui potete diventare più giovani. Quando siete in un sangha potete di nuovo diventare neonati. Quando siete in un sangha potete sorridere meravigliosamente come fa un neonato. Quando siete in un sangha potete essere felici come un bambino e potete camminare come un bambino.

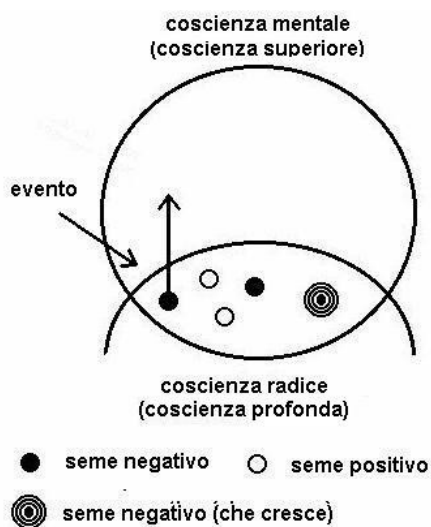
Le persone che non praticano hanno l'abitudine di aggrapparsi al passato; quando vi attaccate al passato diventate vecchi, e se di continuo vi aggrappate al passato, diventate vecchi molto velocemente. Che cos'è il passato? Come appare il passato? Vorrei mostrarvi la vera faccia del passato. La nostra pratica è di essere liberi dal passato e quindi abbiamo bisogno di vedere e comprendere il vero volto del passato. Talvolta guardiamo qualcuno, ma non vediamo la persona, vediamo la persona nel passato. E' possibile che quella persona vi abbia detto qualcosa che vi ha fatto arrabbiare venti anni fa. E venti anni dopo, quando voi incontrate nuovamente quella persona, non la vedete; vedete la persona di venti anni fa. Potete mantenere la vostra ostilità verso quella persona e diventare così molto vecchi. Talvolta noi siamo nel momento presente, ma vediamo soltanto il passato; ci guardiamo l'un l'altro, ma non ci vediamo realmente, ci vediamo solamente nel passato.

Talvolta, quando non pratichiamo, non vediamo nemmeno noi stessi, vediamo noi stessi nel passato, non ci vediamo come veramente siamo: noi siamo meravigliose manifestazioni della vita, noi siamo miracoli della vita. Se veramente vedessimo noi stessi, saremo sorpresi di come siamo meravigliosi. Quando vi incontro, quando guardo ognuno di voi, vedo come ognuno di voi sia davvero meraviglioso. Voi siete come meravigliosi bambini, siamo bambini della vita... ma se non praticate, non siete in grado di vedervi come meravigliosi bambini. Potrete avere un'idea di voi stessi, essere molto orgogliosi di voi stessi e potrete avere anche molti complessi negativi e pensare che voi non siete nessuno e che quello è il vostro vero sé.

Praticare è venire in contatto con il vostro vero sé. Praticate il camminare consapevole e in ogni passo potete vedere come siete meravigliosi. Quando ci attacchiamo al passato, possiamo attaccarci alle nostre esperienze negative del passato, possiamo attaccarci ai nostri errori, alle sofferenze che abbiamo attraversato nel passato. Può darsi che in passato abbiate fatto degli errori e ancora adesso non siate capaci di perdonarvi. Nel momento in cui sarete capaci di perdonarvi, allora potrete rinascere come nuovi bambini; quando non vi perdonate, diventate molto vecchi. È la stessa cosa [accade] quando non siete capaci di perdonare qualcuno: anche in quel caso siete attaccati al passato. È possibile che siate stati arrabbiati con vostra madre e con vostro padre e ancora oggi siete arrabbiati con loro e rimanete attaccati a quella esperienza negativa che avete vissuto. Praticare è diventare capaci di vedere il vero

volto del passato e quindi permettervi di rinascere come un bambino nuovo. Se vi attaccate al passato, può anche essere che voi vi attacchiate a un passato molto gioioso, e pensiate che soltanto quel passato sia stato degno di essere vissuto e non il presente. Molte persone spesso dicono: “Ah! Il passato era così meraviglioso! Era così bello!”. Non sono capaci di permettere a se stessi di rinascere come bambini. Noi possiamo rinascere come bambini ogni giorno, noi possiamo diventare più giovani ogni giorno. Abbiamo bisogno di comprendere il modo di lavorare della nostra mente, è la mente che fa sì che noi diventiamo vecchi, ma non è naturale che noi invecchiamo; è naturale che noi rinasciamo ogni giorno come meravigliosi esseri viventi.

(disegna alla lavagna)



Questa è la nostra mente, è la nostra coscienza; il passato ha la forma di un seme, esso si trova in profondità nella nostra coscienza, quando non praticate potete non riconoscere il passato che è lì sotto forma di un seme. Normalmente il seme dorme, ma il seme può risvegliarsi quando sono disponibili le condizioni, per esempio potete avere avuto un litigio con vostro padre e quel litigio ora ha la forma di un seme. Un giorno potete incontrare qualcuno che parla come vostro padre, si comporta come vostro padre, allora quel seme può risvegliarsi e quando si risveglia, allora voi siete confusi tra l'esperienza del passato e la realtà. Potreste pensare: “Ecco, quello è mio padre” e allora reagirete a quella persona esattamente come reagivate con vostro padre. Voi ricevete un'informazione nuova e questa può risvegliare il seme e portarlo a una sua manifestazione.

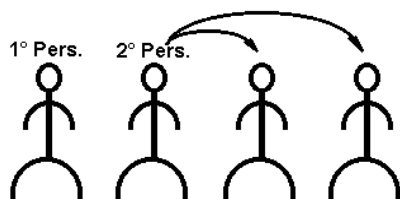
stazione.

(indicando il disegno)

Qui c'è il livello profondo della vostra coscienza e questo è il livello superiore della vostra coscienza. Se un ragazzo ha attraversato un'esperienza difficile, come per esempio il divorzio dei suoi genitori, quella esperienza di essere stato abbandonato è stata ed è molto dolorosa per lui. Il ragazzo non sa come comportarsi, non sa come prendersi cura di quella esperienza dolorosa. Normalmente un seme è molto piccolo: se siete buoni praticanti e avete avuto un'esperienza dolorosa, la riconoscete sotto forma di un seme e allora potete dirvi: “Ma questa è una cosa molto piccola. Sono passato attraverso un'esperienza molto negativa, ma adesso quell'esperienza ha una forma molto piccola.”

Normalmente le sofferenze che noi affrontiamo nella vita hanno questa dimensione molto piccola, e quindi si attraversano nella vita esperienze molto dolorose, però se siete capaci di vedere l'intera vita, la vita nella sua interezza, allora potete riconoscerle quelle esperienze dolorose come molto piccole. Un buon praticante è capace di riconoscere la sofferenza, ma riconosce anche che la sofferenza non è enorme e ha una piccola dimensione. Quando non praticate, vi attaccate a quella esperienza negativa del passato e il vostro attaccarvi fa sì che essa diventi sempre più grande. Quando diventa troppo forte, allora cominciate a vedere ogni cosa attraverso la vostra sofferenza. Per esempio vostra moglie può avervi detto qualcosa di spiacevole. Quella cosa è piccola, ma se voi non praticate, allora anziché vedere la vita nella sua interezza, voi vi attaccate a quella cosa negativa che lei vi ha detto e quel qualcosa diventa sempre più grande e voi pensate: “Ah! Come può avere osato dire questo a

me!” e solo tre giorni dopo quell’evento diventate un marito molto vecchio. Lei guarda la vostra faccia che è quella di un uomo molto vecchio e lei ha paura di quell’uomo così vecchio. In effetti voi non state vedendo direttamente vostra moglie, voi la state vedendo attra-



verso quell’energia di sofferenza che avete coltivato. Quando praticate, potete vedere che quella sofferenza ha delle dimensioni molto piccole e allora il seme non diventa più grande.

Quindi noi soffriamo perché non riconosciamo il lavoro delle nostre formazioni mentali. Nella vita c’è sofferenza, ma dalla sofferenza, in effetti, possiamo

imparare molto: attraverso essa impariamo come amare, come perdonare. Attraverso la sofferenza noi comprendiamo come la vita sia meravigliosa. Ma non permettete alla sofferenza di diventare troppo importante nella vostra coscienza. Un ragazzo, che è passato attraverso l’esperienza dolorosa del divorzio dei genitori, non sa come trattare questa sua sofferenza e quindi essa può diventare molto, molto grande. Ponete che una bambina sia passata attraverso l’esperienza del divorzio dei suoi genitori: allora potrà nutrire molta rabbia verso suo padre, verso sua madre, e questa sua rabbia la invecchierà di molti anni. Io ho visto dei bambini che a causa della loro sofferenza sembravano molto vecchi, e ho visto viceversa delle persone di ottanta, novanta anni con dei volti così giovanili che sembravano proprio dei bambini. In effetti l’età non ha niente a che fare con l’essere giovani o vecchi, perché quando praticiamo, allora siamo liberi dal passato nel presente. Il seme, in quella ragazza, può essere un seme molto forte e se voi la avvicinate e le offrite amore, allora lei sarà molto felice, perché ha bisogno di amore, ma può darsi che questa relazione non duri a lungo perché in lei questa esperienza dolorosa è molto forte. Quindi è possibile che un giorno questa ragazza vi guardi, ma non veda voi, veda invece suo padre o sua madre verso cui prova rabbia e se voi non comprendete che quello è il lavoro di quel seme in lei, allora potreste a vostra volta reagire e dire: “io ti amo tanto e tu agisci in questo modo?”.

Nell’ordine monastico talvolta succede che io ami molto i fratelli più giovani, ma essi mi guardano con rabbia perché vedono in me qualcun altro. Talvolta loro mi biasimano, non hanno capito quello che ho detto loro e sono arrabbiati con me. Ma quando pratico, capisco che loro si comportano così perché sono vittime delle loro esperienze del passato. Normalmente, quando questo accade, chiedo al mio fratello più giovane com’era la relazione con suo padre e in genere scopro che questi fratelli più giovani hanno avuto enormi difficoltà col proprio padre e capisco che confondono me con lui, perché un insegnante è come un padre. E quindi quando voi volete aiutare, volete insegnare ai vostri fratelli più giovani e nutrite molte speranze in loro, bene, in parte vi comportate proprio come un padre. Però se essi hanno avuto delle difficoltà con loro padre, allora potrebbero non vedere che il loro fratello



più anziano si sta prendendo cura di loro, gli vuole bene e lo potrebbero vedere attraverso le passate esperienze, attraverso la sofferenza che hanno dentro.

La pratica del respiro consapevole ci permette di tornare al momento presente e di essere liberi dalle esperienze del passato. La pratica di essere nel momento presente ci rende capaci di riconoscere il passato. Il problema è che noi confondiamo il passato con il mo-

mento presente. Ma se noi non siamo confusi in questo modo, riconosciamo il passato come passato e siamo liberi. Quando siete vittime delle esperienze passate, allora non vedete la realtà e potreste guardare la persona che amate con gli occhi della rabbia. E se non pratico io stesso, anch'io divento vittima. E quindi il mio fratello più giovane è vittima del suo passato, ma anch'io posso essere vittima del suo passato. Quindi la prima persona è vittima del passato, non vede il suo passato come passato e prova rabbia verso una seconda persona. La seconda persona non vede che la prima è vittima del suo passato, si arrabbia con lei e diventa vittima di quel passato. Quindi la seconda persona comincia a comportarsi, a parlare sotto l'influenza del passato della prima persona, e comincia a fare del male a una terza persona, e poi a una quarta persona, a una quinta persona. Così, quando non riconoscete la vostra sofferenza, potete fare molto male a voi stessi, potete non comprendere molte altre persone, compresi voi stessi e non fate del male solo a voi, ma anche a tante persone intorno a voi. Perciò, quando sapete praticare, potete porre fine non soltanto alla vostra sofferenza, ma anche per quella di tante altre persone. Se una persona come Hitler fosse stato in grado di riconoscere la propria sofferenza, non ne avrebbe causata così tanta nel mondo. Perciò quando siete in grado di essere liberi dalla vostra sofferenza, non solo liberate voi stessi, ma liberate molte, molte altre persone.

Ogni giorno è un giorno meraviglioso. Quando sapete praticare, ogni giorno avete una nuova possibilità. Tutte le sofferenze che avete attraversato, sono passate. Non sono più reali, nel presente. Sono presenti sotto forma di semi, ma non possono farvi nulla, se sapete praticare. Quando praticate, avete la capacità di essere liberi dai semi negativi, ma anche da quelli positivi nati da esperienze del passato. Ho conosciuto persone che hanno praticato a lungo la meditazione e attraverso di essa hanno avuto esperienze molto positive, ma poi sono state come catturate da queste esperienze positive, e quindi non sono più libere. Per me la felicità è disponibile nella vita reale e non sotto forma di semi.



Molte persone ricercano la felicità sotto forma di sentimenti, emozioni. Ricercano la felicità come sensazioni piacevoli. E spesso si tratta di sensazioni positive che hanno sperimentato in passato. Molte persone bevono molto alcol cercando la felicità, ma in realtà cercano sensazioni piacevoli. Molte persone guardano dei film perché cercano la felicità; in realtà ricercano sensazioni piacevoli attraverso i film. Spesso non siamo in grado di riconoscere le meraviglie della vita già presenti, e per questo andiamo a cercare la felicità nelle sensazioni ed emozioni. Ci sono persone che vanno alla ricerca di sensazioni dolorose. Essi non sono in grado di accogliere il vuoto nel presente, e allora preferiscono provare delle sensazioni dolorose pur di non sperimentare il vuoto. E tutti noi abbiamo questa abitudine, e ritorniamo a esperienze del passato per avere la certezza di esistere. Questa è l'abitudine di attaccarci al passato. Tutti noi abbiamo questa abitudine. Ed è per questo che quando parliamo di felicità, molto spesso la confrontiamo con la felicità che abbiamo sperimentato in passato. Quando praticiamo la meditazione, sperimentiamo che la felicità è possibile nel momento presente, senza aggrapparci al passato. Pur senza avere quella percezione del passato, potete essere una persona felice. Quando camminate consapevolmente, non andate a cercare un'esperienza simile vissuta nel passato. Ogni passo che fate è una nuova esperienza, e cam-

minate come un bambino rinato. E ogni volta che affiora questa tendenza ad aggrapparci al passato, siete in grado di riconoscere: “Ah, questo è il mio attaccamento al passato”.

Praticare è permettere a voi stessi di avere nuove abitudini; è evitare l'abitudine di attaccarsi al passato, sia le esperienze negative del passato, sia le esperienze positive del passato. Allora riconoscete: “Sì, la vita è meravigliosa nel momento presente.” Nel momento presente potete incontrare molte cose per la prima volta. Voi siete qui e pensate di conoscere voi stessi, ma non vi conoscete perché siete attaccati alla vostra immagine del passato. Alcune persone prendono l'abitudine di dedicarsi all'alcool o ai film perché pensano che quella sia per loro l'unica fonte di felicità. Quindi a volte diventate assuefatti ad esperienze che appartengono al vostro passato, a volte diventate assuefatti alle vostre esperienze negative del passato e vi aggrappate a quelle, e ogni cosa che fate, la fate sotto l'influenza di quella sofferenza del passato e non riuscite a togliervi da quella esperienza. Così trattenete ben salda questa vostra sofferenza e pensate: “io sono questa sofferenza, io ho fatto questi errori”. Perché non riuscite a riconoscere che quello non siete voi, voi siete una persona molto diversa; quando praticate, riconoscete che siete una persona molto, molto diversa. Il Buddha ha descritto i suoi insegnamenti come gli insegnamenti del “non-sé”; nello stato di essere “non-sé” allora rinascete continuamente ogni giorno.

Tutti noi abbiamo il diritto di essere felici ogni giorno, e quando praticate avete la possibilità di essere felici ogni giorno e non siete più vittime del vostro passato; questa è una meravigliosa libertà, una meravigliosa possibilità di essere felici che potete sperimentare ogni giorno. Le persone che sono assuefatte a qualcosa, come ad esempio a una droga, quando possono poi liberarsene, sperimentano molta felicità. Nel momento in cui facciamo l'esperienza di essere rinati, allora siamo molto felici e non tendiamo più ad attaccarci al nostro passato. In quel momento abbiamo un tipo di energia che è l'energia della “non-paura”: non avete paura, non siete più attaccati al passato, siete rinati come bambini, siete aperti e non siete più vittima del vostro passato, né di quello di altre persone. Quando qualcuno vi ferisce, vi fa del male e voi potete capire che quella persona è vittima del suo passato, allora lo potete comprendere e a non siete più vittime di quel passato. Potete ripensare al dolore che avete provato a causa di vostro padre, ma potete riconoscere che lui doveva soffrire molto per essersi comportato in quel modo e, se riconoscete questo, non siete più vittime del vostro passato; allora potete perdonarlo e voi stessi smettete di essere vittime di quel passato. Vostro padre era stato vittima del suo passato e voi pure eravate stati vittime di quel passato, ma riconoscendo tutto questo, voi ve ne siete liberati.

Con questa intuizione raggiungete l'esperienza della non-paura, e potete avere fiducia nella vita, fiducia nelle persone intorno a voi, fiducia in voi stessi, perché non vi tradirete più in futuro, non più. Le persone che si sono assuefatte a droghe come l'alcool o come i film, hanno spesso avuto la sensazione di essersi traditi più volte. Se siete vittime del vostro passato e non lo riconoscete come passato, allora potete rendervi conto che vi state tradendo sempre, di nuovo. Se praticate, siete capaci di essere nel momento presente e di essere felici nel momento presente, allora cominciate a nutrire molto amore per voi stessi. Cominciate ad avere molto rispetto per voi stessi perché vi riconoscete come una meravigliosa manifestazione della vita e questo vi fa avere molto rispetto per voi stessi. Avrete allora molto rispetto per le altre persone. Avrete molto rispetto per la vita e potrete praticare senza alcuna difficoltà il Primo Addestramento alla consapevolezza (rispetto della vita), non avrete alcuna difficoltà a praticare il parlare consapevole [quarto addestramento]. Saprete di non avere al-

cun bisogno di mentire perché avete fiducia in voi stessi e nelle altre persone. Quando praticate, potete aiutare molto anche i membri della vostra famiglia.

Quando sapete praticare, potete riconoscere le meraviglie del momento presente, ma potete anche riconoscere i semi [negativi presenti nella coscienza], perché prima, senza la pratica, quando qualcuno vi diceva qualcosa [di negativo], potevate reagire con rabbia, con sofferenza. Ma ora con la pratica potete riconoscere che si tratta di un seme che si manifesta in voi, potete riconoscere la vostra rabbia. Praticando, potete riconoscere che si tratta di una manifestazione di una vostra esperienza del passato e potete decidere di non esserne più vittima. “Non voglio più essere vittima della mia sofferenza, non voglio neanche più essere vittima della sofferenza di mio figlio.” Potete praticare il camminare consapevole e a ogni passo essere in contatto con la vita e, a ogni passo che fate, diventate più liberi rispetto alla rabbia che avevate dentro. Questa è la pratica della “non-paura”; in questo modo non avete più paura di quello che si manifesta in voi, riconoscete che quella è soltanto una manifestazione di un seme e sapete di essere molto di più di essa e quindi, invece di reagire, potete dimorare nel momento presente e poco dopo ritornare a casa ed essere una persona nuova. Siete rinati come una nuova persona e questo è un insegnamento molto importante che voi potete dare anche a vostro figlio; è l’insegnamento più importante che potete dare a un figlio.

Nel campo della coscienza deposito ci sono molti tipi di semi: ci sono i semi negativi e ci sono i semi positivi, ci sono le esperienze negative e quelle positive. Quando siete vittime di queste esperienze negative, fate in modo di organizzare le cose in modo da non incontrarle nuovamente. Avete un’idea di come le cose dovrebbero essere, di come le cose dovrebbero essere in famiglia, nel sangha. Avete un’idea di come vostro figlio dovrebbe essere, perché siete vittime di questi semi. È perciò avete un’idea di come le cose dovrebbero andare. Siete presi da questa idea e non potete veramente ascoltare vostro figlio; lo guardate, ma in realtà vedete il vostro seme del passato. Può darsi che nel passato voleste giocare a tennis, ma non avete avuto la possibilità di farlo e ora volete che sia vostro figlio a farlo. In passato avreste voluto diventare medico, ma non avevate abbastanza denaro per studiare e ora volete che sia vostro figlio a diventarlo. Ma vostro figlio è una meravigliosa manifestazione della vita, non è voi, può darsi che egli voglia diventare un pittore e non voglia essere un medico. Voi non praticate e vostro figlio viene da voi e dice: “Papà, voglio diventare un pittore.” Allora vi arrabbiate e dite: “No, tu diventerai un medico”. Se invece praticate non reagirete in quel modo; potreste ancora avere l’impulso di dire: “No, io voglio che lui diventi un medico”. Però siete in grado di riconoscere di che cosa si tratta, e dopo aver camminato in modo consapevole anche per pochi minuti, potete rinascere ed essere liberi dalle vostre esperienze del passato e anche vostro figlio può rendersene conto. Quello di essere liberi è il migliore insegnamento che gli potete offrire.

Spesso si parla del divario generazionale ed è molto facile da capire, perché voi siete presi dalle vostre esperienze del passato ed è questo che provoca il “gap”. Se praticate, siete liberi dalle vostre esperienze del passato e allora non c’è più un divario tra voi e vostro figlio, tra voi e vostra figlia. Quando parlo al mio fratello più giovane, io non gli parlo pensando: “io so più di lui”, gli parlo e l’ascolto veramente e quando egli riconosce che io sono in grado di ascoltarlo veramente, allora condivide molto e non c’è più divario. Quindi non penso: “io so più cose di lui”, egli è il mio fratello più giovane e io lo amo e sono in grado di ascoltarlo libero dalle mie esperienze del passato. Apparentemente può sembrare che ci sia

una differenza di venti anni tra noi e che questo possa impedirci di comunicare, invece questa distanza non c'è e noi possiamo veramente comunicare in maniera piena.

Nel momento in cui siete liberi dal vostro passato, potete scoprire un nuovo sé in voi, un sé molto fresco, molto giovane, molto capace di ascoltare, molto vuoto. Se sperimentate quanto è bello essere vuoti, allora non avete più paura del vuoto, perché in questo vuoto voi potete contenere molto, potete abbracciare molte persone. Quando siete vittime di una certa idea, allora non siete più in grado di abbracciare molte persone. Nel momento in cui siete liberi dalle vostre idee, dalle vostre percezioni, dalle vostre emozioni, allora potete scoprire veramente voi stessi e scoprire i vostri cari, i membri della vostra famiglia. Forse avete la sensazione di essere già in grado di capire vostro figlio, vostra figlia, ma non è così. La sola cosa che volete da essi, è che diventino veramente qualcuno, ma allora non li vedete veramente. È possibile che non abbiate mai visto veramente vostro figlio, vostra figlia, anche se avete vissuto a lungo con loro, magari venti anni. Se è così voi dovete sapere che essi hanno sofferto veramente molto per questo. Se di continuo li avete confrontati con altre persone perché avreste voluto che diventassero come loro, allora avete causato loro una grande sofferenza, avete causato sofferenza a voi stessi.

Avete il diritto di essere felici, non dovete soffrire. La sofferenza esiste, ma non è che noi “dobbiamo” soffrire, noi possiamo imparare molto dalla sofferenza, ma non abbiamo bisogno di diventare vittime della nostra sofferenza. Quando siete liberi dalla sofferenza, allora potete parlare della vostra sofferenza con vostro figlio, con vostra figlia con molta libertà. Potete sedervi vicino a vostro figlio e dirgli: “sai, quando tu mi hai detto che volevi diventare un pittore, allora io mi sono molto arrabbiato perché avevo sperato a lungo che tu diventassi un medico, sai perché? Perché quando ero ragazzo avrei voluto tanto diventare un medico, ma mio padre era povero e non aveva il denaro necessario per pagare le tasse per l'università. Io dovetti andare a lavorare molto giovane perché non c'era il denaro per completare gli studi e per questo in me c'è stata molta sofferenza e nella mia coscienza è rimasto questo profondo desiderio di diventare un medico. Quando tu mi hai detto che volevi diventare un pittore, io ho sofferto molto per questo, ma poiché ora pratico, sono libero da questa sofferenza e posso parlarne, capisco che tu sei mio figlio, non sei me e allora, ti prego, parlami, dimmi perché vuoi diventare un pittore. Io voglio ascoltarti, sono tuo padre, ti prego, parlamene.” Voi sarete sorpresi quando lo ascolterete, perché scoprirete una persona meravigliosa in vostro figlio. Se voi non praticate, potete non riconoscere che c'è quella persona meravigliosa nella vostra casa; se non praticate potete vedere che lui vuol fare solo le cose che gli piacciono, che non vi ascolta e questo fa nascere in voi molta rabbia.

Se non siete una persona libera, correggerete continuamente vostro figlio, vostra figlia e quando non praticate forse correggete troppo anche voi stessi. Il problema è che spesso si tende a correggere sé stessi. C'è un conflitto dentro di voi tra bene e male e non vi accettate. Non vi accettate perché non sapete chi siete, non sapete quanto siete meravigliosi. Voler diventare continuamente qualcun altro significa che siete catturati dalle vostre passate esperienze e anche da quelle di altre persone. Le persone nella società possono essere catturate dalle loro esperienze passate collettive e come un grande gruppo possono avere l'idea: - questo è buono, questo è cattivo – se non praticate, facilmente diventate vittima di un grande gruppo. Volete diventare buoni e giudicate sbagli quelle cose che il gruppo considera sbagliate, e quindi si sviluppa un conflitto dentro di voi e questo scontro ha le sue radici nelle vostre esperienze passate o nelle esperienze passate del vostro gruppo.

Praticare è scoprire, vedere la realtà così come è e non vedere la realtà attraverso l'esperienza del passato. Questo non vuol dire che non vediamo il passato: lo vediamo, ma non ne siamo vittime. Possiamo imparare molto dal passato, ma non ne siamo più vittime. Nel momento in cui vedete che "quello è cattivo" o "quello è bene", è solo un'idea del passato, allora sarete liberi rispetto al passato. Potrete imparare molto da quell'idea di "buono" o di "cattivo", ma non ne sarete più vittime. Imparerete come una persona libera e allora sarete in grado di abbracciare molte persone. Quando siete catturati da un'idea di "bene" o "male", spesso esse sono in conflitto con le idee degli altri. Potreste avere un'idea di come il sangha dovrebbe essere e se voi pensate che la vostra idea sia l'idea giusta, allora subito vi trovate in conflitto con altre persone nel sangha. Praticare è non essere vittima di alcuna idea, anche se quella idea ha una radice in una vera, profonda tradizione. Avete bisogno di permettere a voi stessi di rinascere continuamente come una persona fresca, dovete essere capaci di superare il conflitto dentro di voi, il conflitto nella società, il conflitto nel sangha. Potete condividere quello che pensate in base alla vostra esperienza, ma dovete farlo con libertà, allora potrete ascoltare le condivisioni di altre persone.

Con la pratica scoprite voi stessi come una persona nuova, non più come una vittima. Sarete sorpresi riguardo a voi stessi e sarete sorpresi riguardo ad altre persone. Quando guidate un incontro di un sangha e lo fate con questa libertà, con questa apertura, allora sarete sorpresi di quante meravigliose idee possano emergere dalle altre persone. Se voi vivete nella vostra famiglia con questa libertà, allora sarete sorpresi di quanto siano meravigliosi vostro figlio, vostra figlia, vostra moglie, vostro marito e avrete l'energia della non-paura. Avrete questa energia della "non-paura" perché avrete l'energia della pratica che vi permette di rinascere e di perdonare voi stessi. Se in un sangha c'è una persona così, allora siete un sangha felice. Una persona così può essere un bambino rinato, libero da ogni idea. Se un sangha ha due, tre persone così, allora è un sangha molto stabile e ognuno può imparare molto da queste due, tre persone. Se in una famiglia voi siete un padre così, quella è una famiglia molto fortunata. Nella vita monastica abbiamo imparato che quando c'è una nuova persona e questa pratica molto bene, in modo da essere libero, quella persona diventa un rifugio per tutti gli altri membri della comunità.

Nel nostro sangha monastico abbiamo ricevuto poco tempo fa dieci nuovi membri. Tra questi dieci abbiamo un giovane monaco italiano di ventisette anni, suo padre però ha qualche difficoltà rispetto alla sua scelta, così lui mi ha manifestato la sua preoccupazione e io gli ho detto: "Non preoccuparti, perché il tuo papà si basa sulle sue passate esperienze, per questo non può accettare la tua scelta; ma se tu pratici, allora dopo due anni puoi tornare a casa come una persona totalmente nuova e tuo padre riconoscerà la tua libertà e questo lo aiuterà ad accettare il tuo cammino."

Nel nostro sangha abbiamo un altro monaco che è stato ordinato un anno fa e neanche suo padre ha accettato la sua scelta. Un giorno è venuto a sapere che la sua nonna stava per morire e suo padre lo ha chiamato perché potesse salutarla ancora una volta. Lui mi ha chiesto consiglio su che cosa doveva fare e io gli ho detto: "Vai, vai pure dalla tua famiglia, ma vacci con un'altra persona in modo che possiate darvi sostegno in questo viaggio". Un membro del sangha monastico, dovunque vada, è sempre con un suo fratello. Noi chiamiamo quel fratello, quella sorella che lo accompagna "il secondo corpo". Adesso sapete che quando vedete un membro del sangha monastico di Plum Village viaggiare da solo, dovete dirgli: "Tu hai bisogno di un secondo corpo", ma vi è permesso di dire questo solo se siete liberi. Suo padre non voleva che lui tornasse a casa con un altro fratello perché era di una

tradizione religiosa diversa. Allora egli è venuto da me e mi ha chiesto: “Che cosa devo fare?” e io gli ho risposto: “Vai a casa da solo.” Gli ho dato una risposta come una persona libera: “Ti prego, vai a casa.” Quando è arrivato a casa è andato all’ospedale e ha visto che sua nonna stava soffrendo molto e non poteva mangiare nulla, stava combattendo con qualcosa dentro di lei. Egli andò là per poterla aiutare ad essere libera, e quando lui è stato vicino a lei come una persona libera, l’ha molto aiutata, ed è diventata sempre più calma. Grazie a questo decisero che lui le poteva stare accanto anche durante la notte. Lei non poteva parlare, ma sentiva la presenza di una persona libera accanto a lei. Quindi se vi accadrà che una persona della vostra famiglia sia vicina a morire, statele vicino come una persona libera, così la potrete aiutare. Possiamo aiutare molto qualcuno che sta per morire se gli stiamo vicino come persona libera. Quindi durante la notte quel fratello sentì la nonna dire qualcosa per la prima volta. Ella disse: “Voglio vedere un prete, voglio confessarmi” e allora lui si avvicinò molto sorpreso e le chiese: “Nonna, vuoi davvero confessarti? Vuoi che io cerchi un prete per te?” E sua nonna ha risposto: “Sì, ma tu sei il prete”. Allora gli raccontò qualcosa che per sessanta anni non aveva mai detto a nessuno e quel seme dentro di lei le stava dicendo che per quello che lei aveva fatto sessanta anni prima, sarebbe andata all’inferno, e per questo non poteva morire. Così quando fece questa confessione diventò libera. Allora il nostro fratello disse a sua nonna: “Nonna, posso raccontare tutto questo al papà?” e lei disse in un primo momento: “No, non dirlo a nessuno”. Quindi perché la nonna ebbe il coraggio di parlare così al nostro fratello? Ebbe quel coraggio perché egli era libero. Quando voi praticate, allora siete liberi e gli altri possono dirvi molte cose perché lo riconoscono. Il nostro fratello non era un prete, era un novizio buddhista, però aveva l’energia dell’essere libero e questo ha spinto sua nonna a parlargli.

Quindi ci sono molte cose nella vostra famiglia che stanno aspettando che voi siate liberi per potersi manifestare: vostra moglie vuole dirvi qualcosa, vostro marito vuole dirvi qualcosa, vostro figlio, vostra figlia vogliono dirvi qualcosa. Quando siete una persona libera, allora potete ascoltare molto e quando gli altri possono parlarvi, essi diventano liberi. Quindi se amate, avete bisogno di praticare, e se volete amare molto i membri della vostra famiglia, i membri del vostro sangha, avete bisogno di praticare molto. Praticare non vuol dire essere attaccati alle vostre idee, non vuol dire essere attaccati all’idea di cosa è giusto, di cosa è buono, di cosa è cattivo, di cosa è sbagliato. Praticare è diventare liberi dalle vostre idee. Questo è il linguaggio buddhista, praticare è “ri-nascere”, essere liberi, acquistare questa apertura. Vi ho detto prima che se in un sangha ci sono tre persone così, siete molto fortunati; vedo che in questo sangha ci sono molte di queste persone. Siete molto fortunati perché avete un sangha meraviglioso.

Grazie molto per avermi ascoltato. Di solito so che dopo un discorso di Dharma c’è il desiderio di porre delle domande, però esso è piuttosto da vivere come una pioggia che penetra e che porta comprensione gradualmente. Se volete fare delle domande, potete scriverle e farcele avere. Domani ci sarà un secondo discorso di Dharma dedicato proprio a domande e risposte.

