

LAMA YESCE

LASCIARE LA MENTE NELLO STATO NATURALE

Un semplice pensiero: l'essenza delle religioni e del Dharma è non danneggiare gli altri né se stessi. Se non potete fare il bene degli altri, cercate almeno di non fare il male, in nessuna occasione. La meditazione è controllare le proprie azioni in modo benefico. Meditiamo insieme, adesso, senza compiere nessuna azione negativa di corpo, parola e mente. Restiamo nell'equilibrio della meditazione con un atteggiamento equanime, in una specie di “via di mezzo”.

Proviamo a stare per un po' di tempo senza pensare a cose buone o cattive, senza emettere giudizi. Stiamo semplicemente in uno stato di consapevolezza non reattiva, in una consapevolezza limpida e stabile. Consapevoli della nostra mente. Senza interpretare niente. Lasciando la mente nello stato naturale. Restare semplicemente in uno stato di intensa consapevolezza, questo è il sentiero della liberazione.

Questa nostra intensa consapevolezza non ha colore. Non ha limiti di forma. È energia della coscienza.

Si chiama “il calore pacifico”. Se ne fate esperienza, allora per favore dedicate tutta la vostra vita a vivere in quello stato di pace per il bene degli altri. E a proposito del vivere in uno stato di pace per il bene degli altri: quanti di voi hanno deciso di non danneggiare nessun altro, di non uccidere nessun altro?

Solo la meditazione porta alla liberazione. Ma dovete capire cosa significa meditare. Uno dei più grandi filosofi occidentali, mi sembra Cartesio, diceva: io penso perciò esisto, quindi diceva di pensare sempre, di meditare entrando nella filosofia. Lui entrava in uno stato mentale pacifico e tranquillo per comprendere e toccare la realtà, qualunque essa fosse. Sono d'accordo con lui. Meditazione significa una quieta, pacifica, esperienza trascendentale, senza mondanità, senza punte emotive, solo quiete, pacifica consapevolezza e più contatto con la realtà. Senza pensare al passato o al futuro: questa è meditazione. Per meditazione non si intende soltanto concentrazione in un unico punto e non far niente restando immobili. Meditazione significa porre la mente in uno stato completamente naturale, senza ostruzioni o elaborazioni, tranquillo, pacificato, toccando la realtà,

la natura della mente. Questa è meditazione: lasciare la mente nello stato naturale. Quando riesci a fare ciò, tocchi la realtà anziché le tue affezioni mentali.

Tutto qui. Potete farlo adesso. Ne avete la possibilità. È la bellezza dell'essere umano.