
A casa nella vacuità

James Low

Insegnamento presso il Drzewo Zycia Centre, Szczecin, Polonia, 7/8 maggio 2009

Tradotto e trascritto in inglese da Bartek Czajkowski

Tradotto in italiano da Rita Gastaldi

Edito da Sarah Allen and James Low

Estratti

“... gli insegnamenti del Buddha sono radicali, inquietanti – mettono il nostro mondo sottosopra e spostano le basi di chi noi pensiamo essere. Ogni cosa che noi conosciamo, ogni cosa alla quale siamo connessi è ancora qui, ma incominciamo a vederla in modo differente. Se ci focalizziamo sulla differenza ci sentiremo disturbati, e questa è la ragione per cui il riflettere sull'impermanenza è una importante pratica preparatoria, perché più noi vediamo l'impermanenza come lo stato naturale delle cose, più vediamo che non è cosa saggia fare affidamento sui fenomeni per procurarci un rifugio effettivo, reale ”



“... c'è continuità, ma è una continuità di cambiamento. Da quando eravamo bambini ogni cosa è cambiata nella nostra vita. I nostri pensieri e le nostre emozioni sono cambiate così spesso, la forma dei nostri corpi è cambiata, il tipo di attività che facciamo è cambiato. Così, che cosa è la continuità della nostra identità? E' una qualche forma di senso percepito di “qui io sono” ma qui io sono come che cosa? Come questo al mattino e come quello nel pomeriggio Il contenuto di “ciò che io sono” e di “come io sono” sta sempre cambiando, cambiando, cambiando”



“... riconoscere la natura vuota di ogni cosa, compresi noi stessi, è saggezza, poiché ci libera dalla falsa attribuzione e ci consente di sperimentare ciò che sta succedendo senza coinvolgimento, attaccamento o pregiudizi. Sperimentare la forma come inseparabile dalla vacuità è compassione poiché vediamo come gli esseri senzienti fraintendono le forme illusorie, prendendole per entità sostanziali, e attraverso questo si procurano grande sofferenza.”



“... Noi non guardiamo al mondo nel modo in cui una macchina fotografica impressiona una pellicola. Noi guardiamo al mondo attraverso i nostri valori, le nostre credenze e assunzioni, le nostre preferenze e avversioni, antipatie. Qualche cosa può essere molto attraente per qualcuno e non molto attraente per altri. Noi non diciamo semplicemente “mi piace questo formaggio”, il che indicherebbe la nostra relazione con esso, ma diciamo “questo è realmente un buon formaggio”. In questo modo la “bontà” sembra essere inerente all'oggetto. Tuttavia per qualcun altro potrebbe essere un formaggio molto “cattivo”. La nostra “verità” è solo un'opinione, è solo il punto di vista da qui dove noi siamo ora....”



“... La radice di chi noi siamo è la consapevolezza inseparabile dalla vacuità, e questa è la base per il flusso della nostra esperienza tutto il tempo. Se possiamo stabilirci in questa consapevolezza, troveremo che è più affidabile di qualsiasi amico. Ogni qualvolta cercate la vostra mente, essa ci sarà. Ma voi non la troverete come una qualche cosa. Tutti gli amici che trovate come qualche cosa, verranno ed andranno. Come disse il Buddha, “amici diventano nemici e nemici diventano amici”. Possiamo percorrere tutta la vita raccontandoci storie su come il mondo è al fine di far sì che il nostro mondo si senta sicuro ma questo è semplicemente un addormentarsi nell'illusione. Il solo rifugio immutabile è la nostra propria natura”



“... Rilassatevi nel vostro proprio terreno, la perfezione naturale della vostra presenza. Sperimentate la sua infinità senza limiti e vedrete direttamente che è il terreno, la fonte e il campo di tutta l'esperienza. Questo è il vostro luogo di origine, di appartenenza ... questo è il luogo a cui voi appartenete così, perché non rilassarsi in esso e gioirne?”