



Vivere l'istante presente - Dugpa Rimpoce

Se i suggerimenti che seguono fossero, anche in minima parte, ponderati prima ed eventualmente applicati poi, forse, si dimostrerebbero ben più che una semplice tecnica di meditazione. Ad ogni modo, bisognerebbe innanzitutto comprenderli ...

1. La difficoltà non sta nel riflettere, ma nell'avere l'intenzione di riflettere. Inizia con l'accogliere sempre le occasioni che ti si offrono. Accettare volontariamente di riflettere conferisce l'abitudine di riflettere spontaneamente.

2. Non esiste né passato né futuro. Quello che fai, lo fai sempre qui e ora. L'istante è il solo luogo dell'esperienza in cui la vita possa essere afferrata, provata, sentita. Il passato e il futuro appartengono al regno della fantasia e sono inconsistenti come i vapori della nebbia. Impara ad agire a partire dall'istante se vuoi cambiare la tua vita.

3. L'istante non ha limiti. Se riuscissimo a viverlo nella sua pienezza sapremmo cos'è l'eternità: perché il presente è eterno.

4. La parte più profonda dell'anima è quella che ti dà il potere di essere, nel bel mezzo della folla, a chilometri di distanza con lo spirito. Possiede la più nobile e la più rara delle libertà.

5. Puoi usare l'istante come una porta per spostarti nel tempo. Tutto è possibile. Ritrovarsi all'età di cinque anni, in una camera da bambini, o in un cortile di scuola, non è una fantasticherie vaga e nostalgica. Sei davvero in quella cameretta, in quella scuola, nel Presente cioè di quel periodo. È il segreto dell'Istante, la chiave d'oro che apre ogni porta: tutto accade nello stesso momento. Siamo davvero "laggiù", e "laggiù" è "qui" .

6. I tibetani rappresentano l'Istante come un vuoto vorticante, al centro della ruota della vita e della morte. È il perno della ruota. Questo modo di essere non scompare mai. È la permanenza, il fondamento, e tuttavia si muove incessantemente, senza che per questo venga mai meno la sua immobilità irraggiante.

7. Veniamo da "qui", e questo "qui" non si è mai mosso.

8. Dove saremo tra un milione di anni? Tra un milione di anni, ogni cosa sarà cambiata. Tutta la storia passa e ripassa dallo stesso punto, che è l'istante. Ritorniamo sempre, non nel "prima" o nel "poi", ma nell'Istante che è il misterioso territorio centrale dell'Essere.

9. Impara ad afferrare l'istante. Non nasconderti, non fuggire nella fantasmagoria del passato o del futuro. Chiama a raccolta il tuo spirito, là dove sei, con un'acuta consapevolezza dell'istante. Esso è là dove siamo noi. Non c'è altro luogo che questo.

10. Liberati dal passato e dal futuro, ma sta' attento all'Istante che passa. Solo l'istante è reale. Tutto il resto è fantasmagoria.

11. Quanti anni hai sprecato, rifugiandoti in inutili fantasticherie? La felicità non aspetta, ma si dà qui e ora.

12. Sii felice ora. Non c'è altra occasione per amare.

13. Ti lamenti dell'incomprensione

degli altri, della solitudine e della mancanza di amore. Ma non pensare che domani andrà meglio. "Domani" è solo un modo di vedere dello spirito e non ha più realtà di un sogno. Impara ad afferrare l'istante. Tutte le risposte ti sono date in ogni istante che viene. Non accontentarti di restare sulla riva a osservare l'acqua che scorre: immergiti nel fiume.

14. Per afferrare l'istante che passa e' sufficiente che tu apra il cuore.
15. Non pensare di poter godere domani di circostanze favorevoli, che ti cambieranno la vita. Il domani non va mai in soccorso di chi soffre. Non c'e' altra realta' che l'adesso
16. Tutto comincia oggi.
17. Non aspettare domani. Approfitta dell'istante per regolare i conti in sospeso con gli altri. Non fissarti sui tuoi sogni e sulle tue delusioni. Impara a dare nell'istante, senza aspettare.
18. L'amore esige una risposta in ogni istante.
19. Se vuoi distruggere la tua paura del tempo e della morte immagina la vita come un cerchio senza inizio ne' fine. Considera l'istante presente come il punto che indica l'inizio e la fine nello stesso tempo.
20. Il guerriero spirituale non lascia mai l'istante presente. Per lui, l'istante presente resta eterno. E' lo stato originario del mondo. Il suo splendore, la sua fonte.
21. Vivere l'istante presente richiede una grande attenzione alle cose piu' semplici. Sii disponibile, libero dai pregiudizi e dalle opinioni comuni. Ritrova l'innocenza dello sguardo e una volonta' di diamante nel cuore. Allora l'istante non passera' piu', ti proteggera' nella sua luce.
22. La semplicita' e' la chiave del presente. Da' accesso a ricchezze meravigliose.
23. Vivere in accordo con la vita non vuol solo dire seguire precetti e comandamenti rigidi, che soffocano il cuore e incatenano a forza le passioni. E' un errato modo di vedere la disciplina spirituale. Impara ad ascoltare i fruscii dell'aria, i battiti del secondo che passa. Torna a essere il bambino stupito dalla vita, e la vita ti colmera' dei suoi doni.
24. Quando ci esercitiamo a restare seduti, immobili, attenti a noi stessi ci riconciliamo con l'istante presente. E' allora che siamo in grado di agire su di noi e aiutare gli altri.
25. La pratica della meditazione da seduti ferma i movimenti disordinati del mondo. Permette di fare una profonda esperienza dell'istante.
26. Un'esperienza vissuta, forte, intensa non appartiene al passato. E' con te in ogni istante. Non lasciare l'istante.
27. Tutto si compie qui e ora. Pensa all'istante come a un gioiello puro, a partire dal quale tutto comincia. Non c'e' altro luogo che l'istante. Nell 'esperienza dell'istante siamo realmente "laggiu'", e "laggiu'" e' sempre "= qui".
28. Quello che crediamo realta' non e', nell'universo, neppure stabile. Ogni secondo che passa, il mondo non e' piu' lo stesso. Turbini, emozioni, cellule, atomi, molecole.... Tutto si muove, tutto cambia.
29. Non c'e' opposizione fra giorno e notte, fra passato e futuro. Il sole e la luna brillano nello stesso momento.
30. Non rimandare a domani quello che puoi vivere oggi. L'istante passato, che non hai saputo trattenere, e' un istante perduto.
31. Anche le cose che non si vedono hanno una loro luce. 32. Si parla dei potenti del mondo: lo siamo tutti. I tesori dell'universo ci appartengono e possiamo offrirli in dono agli altri.

33. Se, discutendo animatamente, sei trascinato dalle parole la loro violenza soffoca tutto e non senti il torrente che scava da vicino il cuore della pietra. L'essenziale si trova all'interno. Serviti soprattutto dei tuoi occhi per guardare dentro te. Accostati all'arte di lasciar passare quello che passa e di ritrovare in te stesso, nella fuga rapida delle cose, il solo punto fisso.

34. Perdersi non vuol dire fuggire da se stessi, separarsi da se stessi, ma essere incatenati a se', come un condannato ai lavori forzati, e insieme ritrovarsi in un confronto continuo.

35. Tutto quello che passa non esiste piu' e diventa ricordo. Tutto quello che deve accadere non esiste ancora. Il solo spazio reale in cui puoi fare esperienza della vita si chiama presente: non ci sono altre realta'.

36. Medita su questa immagine, che permette di afferrare il segreto dell'Istante: "Io sono il ponte e - meraviglia ! - non e' il fiume che scorre, ma il ponte che procede sul torrente !". Il ponte e' l'istante, a partire dal quale fai esperienza del mondo. L'istante non passa. Si sposta. Appartiene al flusso eterno.

37. Vedere le proprie tenebre significa possedere una luce intensa.

38. Non si costruisce l'avvenire sognando il futuro, ma concentrando il desiderio e la volonta' sull'istante presente. Non c'e' altra via. L'istante presente e' la fonte di tutte le cose, il cuore del mondo.

39. Lo stress e la stanchezza hanno origine nel tuo spirito che vagabonda e si affatica tra i giochi dell'immaginazione. Il pensiero si orienta sempre verso il rimpianto del passato, o verso le immagini di un futuro ideale. Sono fantasmagorie che portano solamente sofferenza e solitudine perche' si svolgono in dimensioni inesistenti. Solo il presente e' reale, e' la tua forza vitale: a partire da esso puoi iniziare, costruire e realizzare la tua vita.

40. Impara a vivere l'istante presente con il tuo corpo e i tuoi desideri.

41. Quando incontri qualcuno non accontentarti di vivere istanti superficiali. Se lo ami prova quello che lui sente nella sua interiorita'. Impara a viaggiare nei suoi sogni e nei suoi desideri. Non confondere l'istante presente con gli istanti quotidiani che la gente crede di poter misurare con l'orologio.

42. E' cosi' che il presente rivela la sua profondita': abbandonando il mondo della superficie. Poi, supera i tuoi desideri, cerca l'unione, che e' il vuoto benedetto in cui si compie l'incontro.

43. Cambia il tuo modo di sentire e vedrai che l'istante presente e' infinito.

44. Pensa all'istante come alla tua unica sicurezza. Impara a scoprirne le ricchezze, le potenzialita': contiene tutto. E' dall'istante che nascono il passato e il futuro. E' il cuore del tuo cuore.

45. Quando l'azione e' condotta a partire dall'istante presente essa conserva una visione lucida del proprio fine, del proprio obiettivo. Raggiunge il bersaglio, come la freccia scagliata con uno sguardo fermo. Chi vive l'istante presente non conosce fallimento.