



## Aspetti del Longchen Nyingthig

*di*

Dzigar Kongtrul Rinpoche

*Estratto da un discorso tenuto al KEBI (Kagyü Evam Buddhist Institute) di Melbourne, nel Settembre 2001*

*Scelto, adattato e tradotto da Raffaele Phuntsog Wangdu e Salvatore Tondrup Wangchuk*

## ASPETTI DEL LONGCHEN NYINGTHIG

Vorrei concentrare l'attenzione su pochi punti essenziali degli insegnamenti del Longchen Nyingthig, piuttosto che sull'intera tradizione.

La prima cosa che vorrei chiarire è che noi **dovremmo rivolgere le nostre menti verso il Dharma**. Questo è così difficile. Da una parte lo abbiamo già fatto, siamo buddhisti da un certo tempo e abbiamo già preso i voti. D'altra parte non lo abbiamo fatto pienamente, in modo da poterne raccogliere i benefici. Quando non possiamo raccogliercene i benefici, sappiamo che non abbiamo effettivamente o pienamente rivolto le nostre menti verso il Dharma. Qual'è il beneficio che si può raccogliere quando si rivolge la propria mente verso il Dharma? **E' un senso di libertà e un senso di chiarezza nella propria mente, la mente è meno complicata e siamo capaci di relazionarci alla vita in una maniera molto schietta, diretta**. Anche se, probabilmente, abbiamo rivolto la nostra mente verso il Dharma, abbiamo preso rifugio e forse siamo praticanti da un certo tempo, non c'è ancora quel genere di libertà nelle nostre menti, che desideriamo da tanto; non c'è quella chiarezza, quella semplicità che può metterci in relazione alla vita in una maniera pratica. Siamo ancora intrappolati in una visione convenzionale delle cose; siamo ancora sedotti dalle stesse cose, nel tentativo di abbellire la nostra vita. Abbiamo ancora lo stesso genere di frivolezza nelle nostre azioni. Siamo ancora catturati da desiderio, avidità, insicurezza e ansie di ogni genere. Le nostre menti hanno ancora un senso di panico e paura, a cui poniamo rimedio con metodi convenzionali, con una saggezza convenzionale, piuttosto che con il Dharma e gli insegnamenti del Buddha. **Cerchiamo di sviluppare certezze nello stesso modo in cui i non-praticanti di Dharma sviluppano certezze nelle loro vite**. Cerchiamo di rimediare alla nostra bramosia cercando di soddisfarla; cerchiamo di guarire dal nostro desiderio, alimentandolo; cerchiamo di porre rimedio al nostro senso di ansietà tentando di governare ogni cosa, come un ragno cerca di tessere una tela; cerchiamo di prenderci cura delle nostre speranze guidando noi

stessi, fin quasi alla morte, a realizzare i nostri sogni. Questi non sono nient'altro che speranze e sogni infantili. Cerchiamo di porre rimedio alle nostre paure innalzando attorno a noi tanta paranoia, proteggendoci con mura di paranoia, vedendo le cose in un modo assolutamente dualistico. *La causa della paura è tutta lì fuori*. Questo è tutto ciò che facciamo come risultato dal non esserci ancora liberati da tutto questo. Questo è tutto ciò che diciamo, così come risulta dalle nostre menti, non avendo chiara la vera causa di tutta la sofferenza nelle nostre vite.

Ora, se abbiamo veramente rivolto le nostre menti al Dharma, dovremmo sapere che questa vita è molto, molto preziosa. Paragonate qualcuno che ha i suoi organi intatti con qualcuno che non ha più tutti i suoi organi integri. Proprio così, è la preziosità di una vita rispetto alla vita dell'altra persona. Non che la vita di un'altra persona sia meno preziosa, ma la differenza è ovvia. Considerando noi stessi, abbiamo i nostri occhi, le nostre orecchie, il nostro corpo, con le diverse parti, la testa, le mani, le gambe e gli organi interni. Che cosa preziosa avere questo corpo! E in quanto prezioso è capace di farci vedere. Confronta qualcuno capace di vedere con chi è incapace di farlo, o qualcuno che è capace di vedere e poi perde la vista. Solo allora realizzi quanto è prezioso vedere. Abbiamo questo corpo, ma non ne siamo soddisfatti; non siamo felici. Vogliamo tante altre cose. Perché aneliamo a tante altre cose al di fuori di noi stessi? **Abbiamo dimenticato quanto sia prezioso ciò che abbiamo**.

In particolare, avere una mente è veramente prezioso. Possiamo pensare, sentire, possiamo fare esperienza, possiamo sentire il sapore del mondo. Possiamo avere un'avventura sempre maggiore con la nostra mente, al di là di questo mondo, al di là dell'esperienza immediata di ciò che la mente è capace di vedere. Il potenziale della mente di addestrarsi o di scoprire la sua grande capacità è illimitato.

Tuttavia, non apprezziamo la nostra mente e non ne facciamo buon uso. Il modo di usare la nostra mente è cercare di seguire altri che sono totalmente ignoranti e che hanno devastato le loro vite. O cerchiamo di seguire le teorie e il sistema politico di persone che possono vedere solo in questa vita, solo in ciò che è immediatamente davanti a loro. Noi tutti seguiamo i differenti metodi di persone che hanno fatto felici loro stessi, e speriamo di ottenere una certa realizzazione della vita. Quando si guarda a persone più vecchie di noi, che hanno seguito questa strada, possiamo vedere molto chiaramente che essi stanno fallendo, anche se sembra che abbiano raggiunto i loro scopi: essi stanno fallendo nell'essere felici, stanno fallendo nell'essere in pace, stanno fallendo nell'essere realizzati. Ma continuiamo a seguirli. Li seguiamo, come se questa fosse per noi l'unica opzione. Ma questo non è vero. C'è in tutti noi qualcosa che ci rende ingenui, creduloni: seguiamo gli altri nonostante siano evidenti i loro fallimenti, e nonostante non siano riusciti ad essere completamente realizzati e in pace. Continuiamo a seguirli, continuiamo a vederli come un tipo di modello. Facendo questo, consumiamo il nostro tempo e la nostra energia mentale. Quando ci concentriamo su qualcosa, questo va a consumare la nostra energia mentale e quando questa è stata consumata, non c'è più energia o mente disponibile per fare altro. In tal modo, non arriveremo realmente a studiare, ad imparare, a conoscere. Non faremo esperienza di ciò che gli esseri illuminati hanno scritto, hanno insegnato e ci hanno lasciato per fare un uso più grande delle nostre menti, della nostra intelligenza, un uso più grande della nostra saggezza.

Se, in qualche modo, saremo realmente capaci di apprezzare il nostro corpo e la nostra mente, questi cambieranno. Essere capaci di apprezzare il nostro corpo fa la differenza. Esso non durerà a lungo. Che sia in una buona o cattiva condizione, non è importante. Non è destinato a durare a lungo. E nel tempo presente è quello che abbiamo. Dovremmo giungere al punto di apprezzarlo così tanto da essere felici di avere questo corpo. Anche se non possediamo null'altro dovremmo essere felici di avere questo corpo, essere capaci di vedere la bellezza di

questo mondo, ascoltare il Dharma, sentire la fragranza della natura, assaporare il cibo, avere un sistema digestivo per digerirlo, avere due mani capaci di fare delle cose, due piedi per camminare e un cuore per sentire. Apprezziamo così tanto ciò che noi abbiamo, che non sentiamo il bisogno di procurarci nel mondo esterno più di quello che abbiamo. Ovviamente la vita va sostenuta, per cui abbiamo bisogno delle cose necessarie. Tuttavia, il necessario è molto semplice; non è necessario procurarci delle stravaganze. Quindi, accingiamoci ad apprezzare il fatto di avere questa mente: essere capaci di prendere rifugio nel Buddha e seguirne gli insegnamenti, per sperimentarli e trasformare questo meraviglioso mondo in qualcosa di molto più grande e fantastico. C'è tanto significato nell'essere venuti in contatto con i Tre Gioielli, nell'essere illuminati dal Dharma, nell'essere capaci di studiarlo. La vita non si complica molto in questo modo. Qualsiasi cosa si presenti o non si presenti, va bene. **Avere questo corpo e questa mente - in particolare questa mente - significa essere equipaggiati per impegnarci nello studio e nella pratica del Dharma.** Questo è realmente ciò che occorre fare per dare alle nostre vite un significato più grande.

Questo è affine con ciò che si ottiene andando al di là della sofferenza, e dal diventare liberi dalla confusione, non è così?

A rigor di logica, portarsi al di là della sofferenza è ciò che le persone pensano sia la felicità. Giustamente, poiché tutti gli esseri senzienti meritano di essere felici, tutti gli esseri senzienti meritano di essere liberi dalla sofferenza. Come ha detto Maitreya, "è nell'istinto di tutti gli esseri senzienti andare verso la felicità, andare verso la causa della felicità, desiderare di essere liberi dalla sofferenza, desiderare di essere liberi dalle cause della sofferenza". "E' l'istinto degli esseri senzienti" - dice inoltre Maitreya - "e ciò prova che gli esseri senzienti possiedono un'intelligenza ancora più grande di quella che conoscono". Questo è un segno della natura di Buddha presente in tutti gli esseri senzienti. Tuttavia, il problema di tutti gli esseri senzienti è la ricerca di cause e condizioni che non funzionano per essere felici. Il reale problema degli esseri senzienti è

avere una saggezza limitata, un'intelligenza limitata e un limitato senso di conoscenza su come essere realmente felici. Allo scopo di risolvere questo problema è necessario comportarsi diversamente dagli animali. Per giungere alla soluzione del problema, dobbiamo essere capaci di usare in modo appropriato le nostre menti, altrimenti non saremo diversi da loro, anche se abbiamo la capacità di pensare. Siamo capaci di riflettere, comprendere, di valutare, di visualizzare, siamo capaci di mettere insieme le giuste cause e condizioni, in modo appropriato per sconfiggere le cause e le condizioni di sofferenza. **Non possiamo farlo collettivamente. Mentre il gruppo può supportarti, si richiede che sia la singola persona a farlo.** Individualmente devi essere **motivato, appassionato**; individualmente devi essere capace di **desiderare di far questo come prioritario nella tua vita** e di non sciuparlo in qualcosa che non è una buona causa. Come ha detto il Buddha: "Vi mostrerò la via della liberazione, ma **la liberazione dipende da voi**. Non c'è altro modo per essere liberi".

A tal riguardo, penso a quanto sia importante la parola tibetana "*sosor tharpa*". E' molto importante per tutti noi coltivare questo genere di cuore sincero: il cuore di un individuo che è motivato, appassionato, impaziente di realizzare qualcosa nella propria vita senza sciupare la vita stessa, che è breve, in cose futili e prive di finalità. **Se non accumuliamo dei meriti, non saremo capaci di coltivare questo atteggiamento del cuore. Dobbiamo accumulare meriti e questo ci porta ad avere questo cuore.** Quando ci accorgiamo che stiamo perdendo questo genere di motivazione o di cuore appassionato, questo desiderio profondo, allora c'è una mancanza di meriti. Quindi, abbiamo bisogno di accumulare meriti.

C'è necessità di lavorare con la nostra mente, di giungere al fondo della nostra confusione, il fondo da cui provengono tutte le sofferenze, e capire come possiamo superarle. Dobbiamo essere motivati individualmente a essere praticanti migliori, dobbiamo appassionarci individualmente ad essere praticanti migliori e credere di poter essere dei praticanti migliori di quanto lo siamo ora. Non siamo condannati ad alcun tipo di mente sterile o qualcosa di analogo.

Ognuno di noi, ponendo attenzione, potrà essere capace di avere una conoscenza sempre più grande degli insegnamenti del Buddha. Saremo capaci di dare maggiore profondità e di mettere in pratica gli insegnamenti nella nostra esperienza. Dovremmo avere fiducia nelle nostre capacità e non sentirci come se ci fosse qualcosa di errato in noi. Non possiamo permetterci di pensare "Sì, ne ho voglia, ma non ne ho le capacità". Un uovo infertile non può essere covato e non può far nascere dei giovani pulcini; c'è qualcosa, forse, che ci fa sentire incompleti, incapaci di realizzarci? Spesso abbiamo questa sensazione. Ma da dove viene questa percezione. Se provassimo a cercare, questo qualcosa che ci rende incompleti, non troveremmo realmente nulla. **Se c'è un senso di incompletezza ciò è dovuto ai nostri attaccamenti, che ci disperdono ovunque.** A causa loro non sentiamo di avere i mezzi per fare progressi. Poiché non possiamo abbandonare i nostri attaccamenti non possiamo progredire. Sebbene siano questi attaccamenti che determinano il nostro successo, è nel **coltivare il distacco, nel raccogliere la propria concentrazione**, la propria energia, il proprio senso dell'orientamento, che diventiamo capaci di seguire realmente il Buddha, studiare i suoi insegnamenti, applicarli e averne un'esperienza profonda; questi **attaccamenti non sempre restano con noi**. Non possiamo restare sempre con il nostro coniuge, solo per il nostro attaccamento. Non possiamo rimanere con i nostri figli solo perché non riusciamo a lasciarli andare, a causa del nostro attaccamento. E ciò accade assolutamente con tutto. A un certo punto, dobbiamo lasciar andare. Nel frattempo, abbiamo perso tanto tempo. In questo modo, talvolta, sentiamo di essere incompleti; non riusciamo a fare ciò che va fatto a causa dei nostri attaccamenti. Quindi, considerando che saremo costretti a lasciare andare, sarebbe preferibile farlo un po' alla volta, per nostra scelta e intenzione, cercando di dare un senso al nostro cammino individuale di liberazione.

Ora, cosa c'è di più importante del proprio cammino di liberazione? **Liberazione significa liberarsi da qualcosa.** Liberazione **non è puntare al raggiungimento di qualcosa di fisico,**

come essere trasportati da questo mondo fisico in un altro reame dove siamo circondati da cose molto più belle, che ci rendono più felici, rilassati, e quant'altro. Sebbene ci siano differenti reami che sono forse peggiori di questo, come ce ne possono essere di migliori, se non riusciamo a sbarazzarci della confusione e dell'ignoranza presente nella nostra mente, guarderemo sempre il nostro dolore e soffriremo ovunque andiamo, indipendentemente dalla situazione esterna. Tuttavia, a prescindere dalle cose che si acquisiscono nella propria vita, non viene tutto dal duro lavoro. **Tutto viene dai meriti.** Apparentemente le cose possono cambiare tanto, ma interiormente, la mente sta ancora soffrendo, perché la mente non si è connessa a sé stessa in maniera appropriata. La confusione non si è dissolta e l'ignoranza non è stata dissolta. Da tale punto di vista cambiamo il mondo solo esternamente; fino a quando non riusciamo a creare una relazione tra la confusione e l'ignoranza nella mente, saremo sempre il soggetto del dolore e della sofferenza che provengono dall'interno.

Talvolta, quando le situazioni cambiano in meglio all'esterno, esse creano molta più sofferenza nella mente, poiché la mente ha molto di più da governare rispetto a prima. E non sempre si è abbastanza intelligenti e saggi per fare questo. Se le cose si fanno con avidità e attaccamento, spesso ci portano a fare un'esperienza di maggior dolore. Quando parliamo della ricerca individuale di un percorso di liberazione, stiamo parlando della ricerca della liberazione dalla propria confusione, dalla propria mente ignorante, che contiene, proprio lì, tanto dolore e sofferenza.

Ora lasciatemi chiarire cosa sono le emozioni perturbatrici, l'ignoranza e la confusione.

Le **emozioni perturbatrici sono attaccamenti.** Sappiamo molto bene quanto è doloroso rimanere attaccati, questo non necessita di spiegazioni. Sappiamo bene quanto è doloroso essere arrabbiati. Tutti noi abbiamo fatto quest'esperienza nelle nostre menti. Sappiamo quanto è doloroso essere inconsapevoli, ignoranti o stupidi. Sappiamo quanto è doloroso essere gelosi. Sappiamo

quanto è doloroso gonfiarsi d'orgoglio e di arroganza. Le emozioni conflittuali non condizionano solo la mente, ma anche il mondo. Ogni sentimento di pace e chiarezza ne viene sminuito. Anche il mondo cambia in peggio. Siamo così fissati su quello a cui siamo attaccati, che il nostro intero essere dipende da esso. Diventiamo così patetici; e agiamo pateticamente. Il mondo cambia anche in questa modalità. Quando siamo arrabbiati e aggressivi il mondo diventa pieno di nemici e minacce, sempre dirette contro di noi. La paranoia assume il comando dell'intero mondo. Queste sono le cinque emozioni che ci affliggono.

Ci sono molte combinazioni di queste emozioni, che spesso entrano nella nostra mente, a seconda delle cause e condizioni che sono presenti. Ogni volta che ci sono le cause e le condizioni la nostra mente è in qualche modo vulnerabile. Non ha senso di controllo, nessun senso di libertà o l'indipendenza di reagire a queste cause e condizioni. Quando la mente è in uno stato di debolezza, le cause e le condizioni sono numerose. Le troveremo ovunque, anche se cerchiamo di isolarci. Se si guarda la società moderna, le persone hanno veramente provato a isolarsi perché non possono gestire questa situazione. Hanno davvero cercato di isolarsi, ma cause e condizioni non cessano di esistere.

Affinché la nostra mente possa reagire in modo differente e non rimanga intrappolata in queste cause e condizioni, essa deve avere la forza, l'intelligenza e la saggezza per trasformare le cose. Anche quando la nostra mente reagisce nel modo consueto di una persona ordinaria, abbiamo l'intelligenza e la saggezza di trasformare queste reazioni in maniera da poterne uscire senza esserne bloccati. Questo è ciò che si chiama "allenamento della mente" o "cercare di portare gli insegnamenti nel tuo cuore, nella tua mente". Solo gli insegnamenti del Buddha possono farlo. All'infuori degli insegnamenti del Buddha, null'altro può realmente fare questo. Tutte le altre forme di istruzione non fanno nient'altro che aumentare la passione, la gelosia, l'aggressività e l'arroganza. E questo non è un rimedio. Essendo in contatto con il dolore, si può davvero provare a portare l'insegnamento nei nostri cuori.

Da dove provengono queste emozioni contrastanti? E' evidente che, quando ci troviamo in questo tipo di emozioni, siamo nel dolore. Quando aumenta questo tipo di emozioni non si ottiene altro che dolore. Vivere nel mondo diventa molto più insopportabile. Dunque, perché lo facciamo? Lo facciamo perché c'è la stupidità o perché la confusione è nella nostra mente. C'è tanta confusione nella mente. Noi non siamo davvero in contatto con la mente, o con ciò che la mente sta attraversando, e non comprendendo questo non riusciamo a trovare un modo migliore per venirne fuori. Se fossimo intelligenti e saggi, e ci accorgessimo di ciò che sta accadendo e riuscissimo ad individuare una soluzione, non permetteremmo a noi stessi di soffrire per questo. La sofferenza è generata dalla confusione nella propria mente.

Da dove viene questa confusione? La confusione deriva dal coltivare il sé, da proteggere il sé che, essendo la cosa più importante da raggiungere e da curare, sembra quasi essere il senso fondamentale del nostro benessere.

Ora cos' è l'ignoranza. Da un lato, dobbiamo proteggere il sé come se fosse la cosa migliore da fare per il benessere, mentre dall'altra parte, questo crea tanta confusione e perpetua il tipo di opinioni che ci procurano più dolore e sofferenza. Qualcosa non torna. L'obiettivo è essere felici e liberi dalla sofferenza, ma il risultato è più confusione e più sofferenza nella mente. Essa si manifesta anche nelle azioni, perché con le proprie azioni si raccolgono i frutti. Quindi, abbiamo sempre due scelte possibili: possiamo continuare a fare ciò per cui siamo programmati o possiamo provare a ribellarci a questo, e fare qualcosa di diverso. In altre parole, **gli insegnamenti del Buddha spiegano come ribellarsi alla nostra normale tendenza ed ai nostri istinti.** Illustrano come ribellarsi con intelligenza, in modo pacifico, con un metodo non violento. **"Ribellarsi con intelligenza" significa vedere come la psicologia di rendere felici solo sé stessi stia fallendo, e come sia il modo peggiore di liberarsi dalla sofferenza. Quando si comincia ad intuire questo, c'è intelligenza. E dobbiamo anche avere l'intelligenza di resistere alla nostra tendenza,** il che è molto difficile,

perché è l'istinto di tante vite. L'abitudine e l'impulso sono così forti che è molto difficile resistere. E' paragonabile a qualcuno che cerca di resistere al desiderio di una dipendenza; allo stesso modo l'io ha un bisogno incredibile di essere soddisfatto, ma dobbiamo resistere. Dobbiamo resistere. **Resistere è l'intelligenza.** Perché, anche se nel breve termine, potrebbe rendervi frenetici o squilibrati o farvi barcollare, col tempo vi sentirete molto meglio. Se, per esempio, non ci si arrabbia, quando si è provocati a rispondere con rabbia, ci si sentirà un po' deboli o meno coraggiosi, o coraggiosi, o altro, ma a lungo andare ci si sentirà molto meglio per non essersi arrabbiati.

Oppure quando si è attaccati a qualcosa e si sta per agire pateticamente, e invece resisti e lavori con il tuo attaccamento per poi lasciarlo andare. In quel momento, ti senti come se stessi perdendo qualcosa di molto importante nella tua vita e senti di essere come devastato senza di esso; ma questo dal punto di vista dell'attaccamento. Poi, quando non sei più nell'attaccamento, quando sarai in grado guardare te stesso, retrospettivamente sarai felice di essere stato capace di agire con la forza della tua mente, piuttosto che con la tua debolezza d'animo. Inoltre, non avrai agito come uno stupido o in quella maniera patetica che fa perdere così tanto l'autostima e la fiducia. Ci sarà sempre quel tipo di lotta dentro di noi, quando cerchiamo di contrastare le nostre abitudini istintive. Tuttavia, nel lungo periodo, resistendo a questo con intelligenza, impariamo a sentire un maggiore senso di benessere. Anche la sensazione di libertà e di forza nella nostra mente crescerà sempre di più, e di più. Questo è ciò che il Buddha suggerisce di fare.

C'è un eccellente modo di lavorare, che è la via della non violenza. Cosa significa non violenza? Se vediamo le cose in modo dualistico, dove un aspetto di noi stessi è negativo e un altro è positivo, e cerchiamo di far prevalere quest'ultimo, provando avversione verso l'aspetto negativo, creiamo un conflitto nella nostra mente. Creiamo un senso di bellicosità, il "poliziotto cattivo/poliziotto buono" nella nostra mente. E questo non può durare a lungo, perché diviene frustrante, deludente,

scoraggiante, perché ciò che si ottiene è di trovarci coinvolti nella solidità delle nostre emozioni. Quindi, dovremmo affrontarle con la non violenza. **Il senso di non violenza è comprendere realmente quanto tutto questo sia illusorio**, quanto nulla di tutto ciò abbia una sua particolare natura intrinseca - la natura è *shunyata* e *shunyata* è non attaccamento al sé -, ed essere in contatto con questa dimensione farà collassare questa illusione. Non si cercherà più di combatterla e si cercherà di abbandonarla. Il potere dell'illusione si dissolverà naturalmente, non in maniera dualistica, ma come se ci svegliassimo da un'illusione per rimanere in uno stato risvegliato. Naturalmente, questo richiede avere un genuino senso di non-attaccamento al sé, o una genuina esperienza della vacuità. Tuttavia, anche se non si ha ancora una reale esperienza di questo, non dovrebbe mancare la fede nel fatto che questo sia possibile. E questo è molto importante. Anche se la visione non c'è, si può avere fiducia in tale visione e la fede contrasterà l'intera illusione. Anche la fede nella natura non-duale può essere molto potente. Di conseguenza, il proprio approccio per sconfiggere gli oscuramenti non sarà dualistico. Non sarà come avere la guerra nella mente, in cui il bene è contrapposto al male.

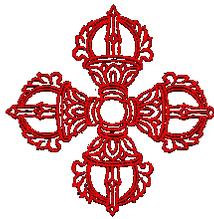
Questo tipo di fede può essere studiato e compreso con la propria intelligenza. Si può anche trovare un guru che può realmente indicarci. Egli può indicarci con l'introduzione diretta a tale natura. A questo punto si comincia a trovare tanto spazio nella propria mente. Ci si comincia a sentire meno minacciati anche dalle proprie contaminazioni, confusione e ignoranza, perché non sono altro che vacuità. In tal modo, in ultima analisi, non c'è nulla da temere, non c'è nulla di intrinseco. Bisogna, quindi, sviluppare la propria fede attraverso lo studio degli insegnamenti della Via di Mezzo.

Possiamo anche prenderci cura del nostro mondo e fare tutto il necessario per vivere la vita in modo semplice. La vita si complica quando non abbiamo un focus. Quando abbiamo un obiettivo, le cose non diventano complicate, soprattutto se perseguite quella meta con passione. Le complicazioni ci portano sempre alla distrazione. Quando non abbiamo un

obiettivo, quando non siamo abbastanza certi di quello che vogliamo fare nella vita, ogni sorta di istinto egoistico si impadronisce di noi. Quando siamo aperti e liberi, e ci appassioniamo al Dharma in questo modo, non siamo così facilmente sedotti.

Questo è uno dei punti più essenziali per comprendere come rimanere sul sentiero: come essere in relazione con la propria mente; come coltivare intelligenza; come vedere il proprio mondo; come avere una conoscenza delle circostanze; come coltivare il cuore; come vedere le cose in un modo non-dualistico; come bilanciare le cose che è necessario fare, con quelle che realmente vogliamo fare; come ritrovare fiducia nelle proprie risorse e trovare il senso di una visione più grande della propria vita; come ritrovare una passione maggiore per la propria vita, che sarà realmente di maggior beneficio; e come vedere la condizione di spensieratezza della propria vita.

Dobbiamo anche imparare ad osservare la nostra ingenuità, quando non abbiamo una maggiore intelligenza che può realmente guidarci. Quando siamo così ingenui da cadere nelle trappole, dove gli altri hanno fallito, proprio davanti a noi, cercando di fare la stessa cosa. E' necessario lavorare con le nostre abitudini ed essere pronti a raccogliere i frutti più tardi. Abbiamo bisogno di trovare il senso di come questa grande opportunità allieti e incoraggi la mente in qualsiasi momento nella nostra vita, essendo compassionevoli verso gli altri che si perdono come noi, e che possono ancora perdersi perché non hanno l'esperienza di questo modo di lavorare con la loro mente.



“Possano queste pagine essere di beneficio per molti.  
Possano i Buddha proteggere la vita dei nostri Preziosi Maestri.  
Possano, la nostra fede e la nostra devozione, crescere e fortificarsi.  
Possiamo dedicare i meriti della nostra pratica al beneficio di tutti gli esseri affinché siano liberi  
dalla confusione e dalla sofferenza”  
*(Raffaele Phuntsog Wangdu & Salvatore Tondrup Wangchuk)*