



Dzogchen e Zen

di Chogyal Namkhai Norbu e Kennard Lipman

Tratto da "Dzogchen and Zen" – Zhang Zhung Editions

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

DZOGCHEN E ZEN

Parte I^a

La comprensione del rapporto tra Zen e Dzogchen è una questione quanto mai attuale. In Occidente il buddhismo tibetano e il buddhismo Zen continuano ad essere le forme più diffuse e praticate. Ciò non è un caso, dato che entrambi sono riusciti a conservare una loro vitalità nonostante secoli di decadenza del buddismo in Asia. Questo è dovuto, almeno in parte, al loro approccio diretto, non graduale, all'insegnamento buddhista, del quale rappresentano il culmine, rispettivamente, per quanto riguarda le tradizioni dei tantra e dei sutra.

Negli ambienti accademici occidentali e giapponesi gli studi sul rapporto tra il risveglio immediato e quello graduale hanno ricevuto nuovo impulso da analisi accurate degli importantissimi documenti ritrovati nel complesso di grotte di [Dunhuang](#), dovute in gran parte agli studiosi giapponesi. Inoltre il Sàmdan Migdròn una fonte di estrema importanza per questo argomento e per questo periodo, è stata recentemente pubblicata. [Al tempo di Padmasambhava c'era un suo grande discepolo, Nubchen Sangyas Yeshe che aveva scritto un libro molto bello il Samdam Migdròn: Samdam significa contemplazione e Migdròn significa la luce degli occhi. E' uno dei testi più importanti sugli insegnamenti Dzogchen, ma non è un tantra. Il maestro che l'ha scritto è un autore umano. Si potrebbe dire che questo è il testo che spiega più chiaramente la differenza tra la tradizione cinese del buddhismo e l'insegnamento Dzogchen, il Mahayana tibetano e il tantrismo].

Nel Samdan Migdròn viene operata una distinzione chiara e precisa tra l'approccio graduale - basato sui sutra - di Kamalashila (il grande maestro indiano), l'approccio non graduale - sempre basato sui sutra - di Ha shang Mahayana (il rappresentante principale del buddhismo cinese Ch'an nell'antico Tibet, il tantrismo del sistema Mahayoga - che sarà conosciuto in seguito come la tradizione Nyingma del buddhismo tibetano - e, infine, l'Atiyoga o Dzogchen, introdotto in Tibet da maestri come Padmasambhava, Vimalamitra e Vairocana.

Comprendere queste distinzioni è la chiave per comprendere il rapporto tra lo Dzogchen e lo Zen. Una via graduale

considera necessario progredire lentamente, passando attraverso una serie di stadi, per raggiungere l'obiettivo finale, l'illuminazione. Si ritiene che l'individuo possieda impedimenti di natura più grossolana e più sottile che sono gli ostacoli per la manifestazione dell'illuminazione; gli impedimenti vanno affrontati passo dopo passo, dal più grossolano al più sottile, soprattutto attraverso l'applicazione di antidoti appropriati.

Questo percorso è compendiato nelle "Cinque vie": c'è uno stadio preparatorio (*sambharamarga*), in cui si accumulano i requisiti per questo lungo cammino che porta (*prayogamarga*) a un'osservazione diretta di sé stessi e della realtà (*darsanamarga*) che elimina gli impedimenti che possono essere eliminati solo dall'osservazione interiore. Ma ci sono anche impedimenti più sottili che devono essere eliminati con una costante attenzione nello stato della coltivazione (*bhavanamarga*), che consiste fondamentalmente nell'Ottuplice Nobile Via.

Nel Mahayana si dice che i dieci stadi del Bodhisattva siano percorsi attraverso la pratica delle "cosiddette" perfezioni (*paramita*): generosità, condotta etica, diligenza, pazienza, concentrazione meditativa e discernimento. Infine si raggiunge lo stadio oltre l'apprendimento (*asaiksamarga*) l'obiettivo finale, a buddhità. Si dice che il bodhisattva pratici in questo modo per tre eoni prima di raggiungere l'obiettivo. In questo sentiero graduale il bodhisattva cerca sempre di unificare la compassione come azione appropriata (operando sul livello della verità relativa) con il discernimento del vuoto - *sunyata* - (operando sul livello della verità assoluta).

Inoltre le pratiche meditative di calma (*samatha*) e osservazione interiore (*vipasyana*) sono anch'esse praticate in maniera graduale, concentrandosi su diversi soggetti. In particolare l'osservazione interiore viene sviluppata in modo piuttosto intellettuale, prima attraverso lo studio, poi ragionando su ciò che si è studiato e infine, attraverso l'esperienza di meditazione sul soggetto studiato. **L'approccio non graduale riconosce che la radice di tutti**

gli impedimenti è il dualismo e che il dualismo può essere superato solo in modo diretto con tutte le proprie forze costantemente rivolte verso questa cura radicale.

Questo porta a un tipo di pratica meditativa come lo *zazen*, che procede a unificare immediatamente calma e osservazione interiore, azione appropriata e discernimento [E' scritto nel "Sutra della base" attribuito ad Huineng, il Sesto Patriarca della setta Ch'an: "Buoni ed egregi amici, calma e saggezza sono le basi del mio metodo: prima di tutto, non cadere nell'errore che esse siano distinte. Esse sono un'unica sostanza e non due. Calma è la sostanza della saggezza e saggezza è la funzione della calma. Ogni volta che la saggezza è in azione, la calma è in essa. Ogni volta che la calma è in azione, la saggezza è in essa].

Inoltre in questo approccio, studio intellettuale e ragionamento sulla sunyata non sono considerati prerequisiti necessari alla sua comprensione immediata e diretta. In questo carattere diretto è la somiglianza tra Zen e Dzogchen.

Potremmo riassumere questi insegnamenti dei sutra gradualmente e non gradualmente, con i famosi versi dell'opera fondamentale di Nagarjuna, *Mulamadhyamakarikā*:

Dalla distruzione delle passioni e delle azioni karmiche (che da esse risultano), sorge la liberazione.

Passioni e azioni karmiche sono il frutto di finzioni concettuali.

Queste nascono dall'attività denominatrice (dualistica) della mente, che viene bloccata dalla sunyata.

Le tradizioni gradualmente e non gradualmente, rappresentano dunque approcci più o meno rapidi o diretti alla realizzazione della sunyata; questo carattere diretto dipende dall' "acume spirituale", dall'acutezza delle facoltà dell'individuo. Va ricordato che i sutra sono basati principalmente su un principio di rinuncia o eliminazione degli ostacoli. In questo senso la sunyata è l'antidoto supremo per i seguaci dei sutra.

Lo Zen, come insegnamento della "natura di Buddha intrinseca" (*tatagatagarbha*) in tutti gli esseri senzienti, rappresenta per la tradizione

tibetana una specie di transizione al tantrismo. Negli insegnamenti di "transizione" si apre una comprensione della sunyata che va al di là della considerazione in funzione di antidoto. In questa comprensione la sunyata si manifesta in modo positivo: non si tratta più di un semplice antidoto.

Poi il Sandan Migdrön, procede a spiegare la superiorità del tantrismo rispetto all'insegnamento non graduale di Hashan Mahayana.

Esso è considerato superiore perché il suo metodo è superiore. Nel tantrismo le passioni sono trasformate attraverso la visualizzazione e attraverso la manipolazione delle energie fisiche che sono il loro supporto. Questo metodo è considerato più rapido di quello di applicare antidoti. In effetti, esso presuppone l'antidoto della comprensione della sunyata di cui si è detto; in altre parole, un atteggiamento egocentrico e compiaciuto (che la sunyata combatte), inibisce dal trasformare la propria esperienza attraverso l'immaginazione fino al punto di vedere sé stessi come un essere divino in un palazzo - mandala -, una pratica centrale del tantrismo. In termini tantrici sunyata è anche una presenza radiante piena di immagini assai vivide; sviluppando l'esperienza di questa presenza le passioni possono essere trasformate e riportate al loro stato originario, che è chiarezza e osservazione interiore. In questo caso le passioni non sono né evitate né ignorate ma solo, al contrario, accettate e incoraggiate per essere trasformate. E' superfluo aggiungere che un approccio di questo tipo richiede un metodo particolare e preciso, e da questo deriva il suo carattere esoterico e "segreto".

Potremmo spiegare questa differenza tra gli insegnamenti dei sutra e tantra in un altro modo, prendendo in considerazione, invece del modo in cui essi comprendono la realtà assoluta - sunyata - il modo in cui essi vedono la realtà relativa della nostra esperienza basata sui sensi.

Nei sutra la realtà relativa, sintetizzata dai nostri cinque costituenti psicofisici (*skanda*), è sempre vista come qualcosa di "impuro". E' il nostro mondo ordinario, soggetto e oggetto di attrazione, repulsione o indifferenza. Era in questo senso che parlavamo poco prima del nostro normale atteggiamento egocentrico e compiacente.

Nel tantra, d'altronde, questa realtà è vista come primordialmente "pura" e trasparente. In questa visione trasfigurata i cinque skandha come soggetto sono i Buddha delle Cinque Famiglie, mentre i cinque elementi (terra, fuoco etc...) come oggetto sono le controparti femminili, con le quali sono in unione beata.

Questa visione trasfigurata richiede sforzo e immensa concentrazione. I tantra più bassi, per esempio, danno grande enfasi alla purificazione ("*Quando le porte della percezione saranno purificate, ogni cosa sarà vista come è infinita*") per poter raggiungere questa trasformazione.

I tantra più elevati si basano più direttamente sulle capacità dell'individuo di visualizzare e di lavorare con le proprie energie fisiche sottili.

Il Samdan Migdron procede, quindi, con lo spiegare la superiorità dell'Atiyoga su questa via tantrica di trasformazione. C'è molta confusione riguardo al rapporto dello Dzogchen con il Tantrismo. Nel sistema delle scuole Nyingmapa c'è una divisione in nove dei perseguimenti spirituali (*yana*).

Ci sono i tre perseguimenti ordinari e comuni dei sutra: quello degli dei e degli uomini (un sentiero mondano che conduce semplicemente a una migliore rinascita attraverso una condotta virtuosa, per esempio), quello degli Sravaka e Pratyekabuddha (il cosiddetto Hinayana) e quello dei Bodhisattva del Mahayana.

Ci sono poi i tre tantra esterni: Kriya, Caryā e Yoga.

Infine ci sono i tre perseguimenti interni, i più elevati: Mahayoga, Anuyoga e Atiyoga.

Come già accennato, i tre perseguimenti ordinari insegnano principalmente la via della rinuncia, i tre tantra esterni principalmente la via della purificazione e i tre tantra interni la via della trasformazione. Sembrerebbe da questo schema che l'Atiyoga - lo Dzogchen - appartenga al sentiero della trasformazione,

ma non è così. Lo Dzogchen non è basato su di un principio di trasformazione attraverso la pratica del mandala, ma su quello della libertà e auto liberazione.

Esso insegna che lo stato primordiale dell'individuo - di solito chiamato *rigpa* o *chan chub sem, bodhicitta* - è un grande mandala spontaneamente generato e perfettamente completo.

Comprendendo ciò, le passioni e le azioni karmiche sono naturalmente liberate appena si manifestano, senza che ci sia niente da respingere o i mezzi per farlo. Così esso supera il sentiero della rinuncia. Dato che questo stato primordiale dell'essere non può essere macchiato dalle passioni e dalle azioni karmiche che sorgono da esse, come la superficie di uno specchio non può essere mutata dalle immagini che vi appaiono, non vi è niente da purificare né alcun agente di purificazione. Così, esso supera il sentiero della purificazione. Inoltre, poiché in questa condizione primordiale cessa anche lo sforzo per raggiungere una visione trasfigurata del mondo, non c'è niente da trasformare né alcun mezzo di trasformazione. Per questo vengono usati termini come "spontaneamente perfetto" (*lhun drub*) "grande purezza primordiale" (*ka dag chenpo*), "stato di totale perfezione" (*Dzogchen*) e "stato di totale e pura presenza" (*chanchub sems*).

Anche la parola *tantra* nel suo significato più profondo si riferisce a questo stato che è la condizione primordiale, inalienabile, della corrente di consapevolezza dell'individuo.

I tantra della via di trasformazione, comunque, utilizzano principalmente metodi speciali come divinità, mantra, mudra, samaya, etc... per compiere questa trasformazione.

Il metodo speciale dello Dzogchen, invece, è libertà e auto liberazione intrinseche.

Parte 2^a

Nella scuola di Kamalashila grande importanza è data allo studio, alla preparazione, allo *shinè (sàmatha)* e, per esempio, per superare l'ira, alla concentrazione sulla compassione.

Gradualmente attraverso questi sforzi si raggiunge la condizione in cui non si è disturbati dai pensieri. Cioè, si lavora al massimo sulla condizione relativa; poi gradualmente attraverso tutto ciò si arriva alla verità assoluta.

Per quanto riguarda il sistema dei buddhisti cinesi, esso non fu inventato o creato da loro, ma seguirono e si ispirarono, soprattutto a certi sutra come il Lankavatara.

In questo sutra si parla di una persona che fin dall'inizio si sforza di raggiungere la realtà assoluta; questo principio è lo stesso principio esposto e spiegato dal rappresentante cinese in Tibet, Hashan Mahayana. Egli era l'undicesimo nella tradizione il cui iniziatore aveva introdotto in Cina quella conoscenza e modo particolare di vedere, conosciuto come Ch'an.

Nel testo Samdan Migdron questi dieci maestri che avevano introdotto ed esposto la nozione di mirare alla condizione assoluta dall'inizio, sono citati, presentati e spiegati uno per uno nel capitolo quinto.

Il loro principio è qualcosa di molto semplice. Per esempio, se non si hanno pensieri, allora l'oggetto del pensiero non esiste. Se non vi è oggetto, allora non vi è neanche pensiero. Cioè, entrambi sono relativi. Ma quando entrambi sono relativi, ci troviamo nella condizione assoluta. Questo non è un procedimento che, attraverso un metodo di ragionamento, cerchi di definire o portare al sunyata. Nell'approccio non graduale si cerca di trovare se stessi, attraverso la pratica, con l'esperienza, nello stato non duale e, questo è ciò che intendevano per trovarsi in uno stato non disturbato dai pensieri, che è veramente la verità o condizione assoluta.

Infatti il sistema di Hashan insisteva molto su questo concetto spiegando che se ci si trova in questa condizione, non ha più bisogno di alcun insegnamento, metodo o regola. Ma attenzione: **se ci si trova** in questa condizione. Poi proseguiva affermando che se ci si trova in questa condizione e un pensiero sorge, bene o male sono la stessa cosa. Per esempio, non

c'è differenza se a coprire il sole è una nuvola bianca o una nuvola nera. Ma questo modo non è mai piaciuto a tutte le scuole che seguivano l'esempio di Kamalashila, perché tutti i suoi insegnamenti insistevano sul fatto che lavorando sul relativo, sviluppando sé stessi nel relativo, si finisce con l'arrivare alla verità assoluta.

Su questo punto l'insegnamento Dzogchen è molto simile a quello cinese dei buddhisti Ch'an.

Anche negli insegnamenti Dzogchen esiste la stessa spiegazione sulla relatività del bene e del male. Ma ciò non significa che nello Dzogchen si rinunci o trascuri la condizione relativa.

Come dicevo, se vi trovate in questa condizione assoluta; ma se non vi trovate in questa condizione, è naturale che non trascuriate le cose relative. Così si può capire che il metodo dello Dzogchen mira a trovarsi nella condizione assoluta. Questo principio è un elemento comune tra Zen e Dzogchen. Ma non dovete pensare che siano la stessa cosa. I due metodi sono differenti. Uno come la via della rinuncia e l'altro come la via dell'autoliberazione.

Sin dall'inizio, nel principio, questi insegnamenti sono molto diversi. Quando si parla di un insegnamento, esso ha sempre una base, poi la sua via e la sua realizzazione o risultato.

Lo Dzogchen è sempre stato chiamato l'insegnamento dell'autoperfezione. Ciò allude all'individuo che è dall'origine auto perfezionato. Il fine dello Dzogchen non è di arrivare al vuoto, sunyata. Nel buddhismo dei sutra il fine è sunyata, che significa mirare a ciò che chiamiamo la verità assoluta.

Nel Samdan Migdron c'è un esempio molto chiaro al riguardo: "Quando dei semi sono caduti sul terreno e siete occupati a raccogliarli, voi non guardate la terra". Mentre cercate i semi è a essi che mirate, è su di essi che siete concentrati, non sulla terra. Un altro esempio che dà è: "Quando cercate di infilare un ago e non vedete bene la cruna lo sollevate contro la luce, verso il cielo, per farvi passare il filo. Anche se la vostra faccia e i vostri occhi sono rivolti verso il cielo, non lo vedete, perché state guardando solo la cruna dell'ago". Questi sono esempi molto chiari. Ci fanno capire molto bene cosa significa quando si dice

che si è diretti verso le due verità o diretti verso la sunyata.

Questo è un modo di comprendere molto efficace anche per il metodo di trasformazione tantrico. Il tantrismo è per l'appunto una via di trasformazione, non di rinuncia. Quando c'è un metodo per trasformare le cose, c'è anche un metodo per integrarle.

Ritornando all'esempio dei semi sul terreno, in questo caso, non guardiamo i semi, guardiamo la terra. La terra qui è un simbolo della nostra condizione primordiale, conosciuta anche come *tantra*. Ma bisogna ricordare che il processo di trasformazione si attua attraverso la concentrazione, e dipende da essa. Se qualcuno vuole trasformare una dimensione come questo luogo in qualcosa di diverso deve prima di tutto concentrarsi. Nella pratica di trasformazione questa concentrazione può diventare reale per quella persona. Quando questa trasformazione è divenuta reale, allora sunyata - il vuoto - è stato automaticamente realizzato.

Non che sunyata, il vuoto, sia un fine al quale bisogna mirare, un obiettivo da raggiungere.

Piuttosto è la condizione stessa della dimensione manifestata. Poi, attraverso la manifestazione del mandala, si reca beneficio agli altri esseri. Questo è peculiare della via della trasformazione, il tantrismo. Dal punto di vista dello Dzogchen, tuttavia, anche questa è una forma di via graduale, perché nell'insegnamento dello Dzogchen il principio è quello dell'autoperfezione.

Autoperfezione significa che il cosiddetto obiettivo non è altro che la manifestazione dell'energia dello stato primordiale dell'individuo stesso. **Chi pratica lo Dzogchen deve possedere una chiara conoscenza del principio dell'energia e di ciò che esso significa.**

Il principio dell'insegnamento Dzogchen è l'autoperfezione, lo stato di essere perfezionato dall'origine di ogni individuo. Un altro modo di dire è che lo stato primordiale dell'individuo, la condizione di ognuno, ha essenza, natura ed energia.

Si potrebbero spiegare questi tre elementi relativamente al processo del pensiero dell'individuo e alla sua osservazione. I pensieri nella loro "essenza", se si cerca di esaminare la loro origine-esistenza-cessazione, non possono essere localizzati o confermati, e sono

perciò "vuoti". Eppure essi continuano, e questa è la loro "natura", che è una specie di "radianza" o "chiarezza" (*gsal ba*). In questa radianza continua, i pensieri hanno anche la loro "energia", che è il loro incessante potere, che può portarci a giudicare e alle azioni karmiche o a mantenere uno stato di pura presenza (*rig pa*) senza giudizio, indipendentemente da come questa energia si manifesti. Gli insegnamenti dei sutra mirando all'esperienza di sunyata, coltivano soprattutto l'"essenza".

Gli insegnamenti tantrici lavorano soprattutto con la "natura" come presenza radiante o, più precisamente, sull'unità dei primi due aspetti. Lo Dzogchen spiega che la sua base, lo stato primordiale dell'individuo, è l'unione di tutti e tre; attraverso questa comprensione esso ha metodi speciali, quali la pratica del *thod rgal*, per lavorare sul terzo aspetto: l'"energia".

Attraverso essenza-natura-energia si spiega come si manifestino i tre corpi, *trikaya*. Si spiega la manifestazione attraverso ciò che chiamiamo energia. Il modo di manifestarsi può essere come soggetto o oggetto. A tal riguardo parliamo di *zal* e *rolpa*, due modi in cui l'energia si può manifestare. Limitarsi ad avere un concetto intellettuale di energia non è sufficiente, bisogna applicare questa conoscenza dell'energia nella pratica. Utilizzando la propria energia si arriva a ciò che chiamiamo "realizzazione totale". Per comprendere meglio questa spiegazione su come funzioni l'energia, diciamo qualcosa in più su quell'energia chiamata *zal*.

Zal si riferisce al modo in cui l'energia si manifesta come oggetto. Per usare l'esempio di un cristallo, se mettiamo un cristallo dove cade un raggio di sole, vediamo dappertutto nella stanza una serie di manifestazioni di luce in tutti i colori dell'arcobaleno. In tal caso il cristallo rappresenta lo stato dell'individuo, lo stato perfezionato dall'origine. Ora, se dal cristallo si riflettono tutte queste luci colorate, questo è un modo di comprendere come il nostro modo di vedere le cose si manifesti, che si tratti di visione pura o impura. Quando parliamo di visione pura un individuo ha la capacità di vedere o percepire direttamente l'essenza dei cinque elementi che si presentano in forma di colori. Quando parliamo di visione impura un individuo dà considerazione alla

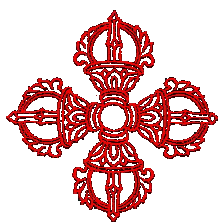
materialità piuttosto che all'essenza degli elementi, che è luce. Entrambe le visioni, pura e impura, sono sempre l'energia dell'individuo stesso in azione. La luce che si riflette dal cristallo manifestandosi magari in diversi colori è pur sempre la luce che emana da quel cristallo.

L'altro modo in cui l'energia si manifesta è *rolba*. In questo caso le cose si manifestano come se fossero nel soggetto, soggettivamente. E' come se stessi guardando in uno specchio. Qui dovremmo pensare che il nostro stato primordiale è come uno specchio. Qualunque cosa si trovi davanti allo specchio vi può essere riflessa. Se si guarda lo specchio dall'esterno ciò che vi si riflette può apparire bello o brutto. Ma riflessi belli o brutti non fanno differenza allo specchio stesso e ciò che è nello specchio non può manifestarsi fuori dallo specchio e dalla sua capacità di riflettere. Questo è ciò che chiamiamo *rolba*, un altro modo di manifestarsi dell'energia.

Quando pratichiamo la via della trasformazione, ad esempio, ci concentriamo su molte cose al di fuori della nostra condizione reale attuale. Su qualunque cosa ci stiamo concentrando, usando metodi tantrici, è ancora una manifestazione della nostra energia, che è *rolba*. Molte persone credono che, quando fanno certi tipi di visualizzazione, sia una specie di fantasia. E' vero che è una fantasia, ma è una fantasia che diventa reale. Perché può diventare reale? Perché il livello dell'energia che chiamiamo *rolba* appartiene allo stato primordiale dell'individuo. Per tal motivo è molto importante per il praticante Dzogchen saper usare questa energia. Quando si sa usare questa energia, quando si manifesta, non

c'è nulla a cui rinunciare, niente da trasformare.

Quando parliamo della via di auto liberazione, non vi è né un concetto di rinuncia, perché è sempre la mia energia a manifestarsi, né vi è un concetto di trasformazione, perché il principio è che mi trovo in uno stato di pura presenza di contemplazione. Se io mi trovo per un istante nello stato di contemplazione, allora da quel punto di vista ira e compassione sono un'unica cosa e bene e male sono un'unica cosa. In quella condizione non è necessario fare niente; si è liberi, perché ci si trova nella propria dimensione di energia senza fuggire e senza rinunciare a nulla. Questo è il principio della via chiamata di auto liberazione. Non vuol dire che dobbiamo fare qualcosa e crearne così le conseguenze. Non significa non fare e bloccare i pensieri. Fare qualcosa e non farlo sono la stessa cosa, sono sullo stesso livello di azione. Ma questo non significa che ci si perda abbandonandosi a sé stessi con distrazione, senza mantenere uno stato di presenza. Abbiamo un esempio di un grande maestro Dzogchen, Yundon Dorje Bal, contemporaneo di Longchenpa e del terzo Karmapa Rangyung Dorje. Un giorno un visitatore andò da lui e gli disse: "Voi praticanti Dzogchen state sempre a meditare, vero?" e il Maestro gli rispose: "E su cosa, secondo te, starei meditando?", perché il concetto di meditazione implica già che si faccia qualcosa, che ci debba essere qualche tipo di concetto; "Ah" - fece il visitatore - "allora voi praticanti Dzogchen non meditate?". E il maestro rispose: "Sono forse mai distratto?". In queste due risposte potrete trovare la conclusione dello Dzogchen.



“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)