

T.Y.S. Lama Gangchen
lama tibetano - guaritore del mondo

Parole di pace

**Insegnamenti sulla non violenza
e l'educazione non formale
dallo stupa mandala di Borobudur in Indonesia**

T R A S C R I Z I O N E

T.Y.S. Lama Gangchen
lama tibetano - guaritore del mondo

Parole di pace

Insegnamenti sulla non violenza e l'educazione non formale
dallo stupa mandala di Borobudur in Indonesia

T.Y.S. Lama Gangchen
lama tibetano - guaritore del mondo

Parole di pace

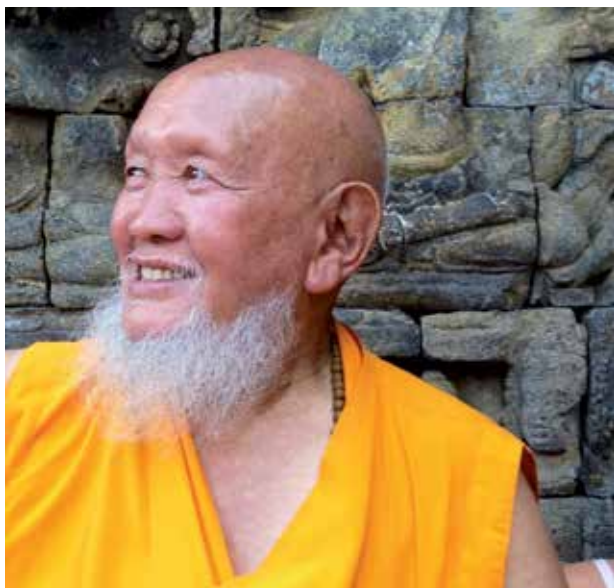
**Insegnamenti sulla non violenza e l'educazione non formale
dallo stupa mandala di Borobudur in Indonesia**

Lama Gangchen Peace Publications
© Kunpen Lama Gangchen
lgpp.org
ngalso.org

prima edizione italiana: maggio 2020
trascrizione inglese: Sharon Dawson
traduzione italiana: Roberta Bianchi

Il testo che segue è la traduzione italiana della trascrizione integrale, in lingua inglese, dell'insegnamento che Lama Gangchen ha dato all'assemblea di discepoli e amici presenti al pellegrinaggio e ritiro annuale presso lo stupa mandala di Borobudur, sull'isola di Java in Indonesia, a dicembre del 1996.

Sono state riportate minime manomissioni del testo, solo ove strettamente necessario per rendere comprensibile la frase. È stato lasciato il più possibile inalterato il modo semplice e diretto che caratterizza l'insegnamento di Rinpoche.



T.Y.S.Lama Gangchen Tulku Rinpoche

Lama Gangchen Tulku Rinpoche, importante lama guaritore tibetano e detentore di un lungo e ininterrotto lignaggio di lama guaritori e maestri tantrici, è guida spirituale, maestro di vita e punto di riferimento per migliaia di persone e di organizzazioni in tutto il mondo.

Ha trasmesso al mondo occidentale, in forma sintetica, e adeguandosi alle esigenze della società moderna, l'essenza dei metodi scoperti dallo "scienziato interiore" Buddha Shakyamuni, metodi volti al superamento della sofferenza e al conseguimento della pace interiore. A questo scopo ha elaborato e insegnato le tecniche meditative di Autoguarigione Tantrica Ngal-So e i principi dell'Educazione non Formale alla Pace Interiore.

Con l'insegnamento, i consigli e il proprio esempio di vita ha aiutato migliaia di persone ad alleviare o a superare i propri problemi fisici, mentali ed emozionali, a riconnettersi con la propria natura di "puro cristallo" e a progredire sul cammino spirituale.

"La pace interiore è il più solido fondamento per la pace nel mondo"

PAROLE DI PACE

Insegnamenti

23 dicembre 1996

In questo mondo ci sono diversi metodi spirituali e terapeutici che le persone seguono per sviluppare la pace; alcune persone praticano la meditazione, altre usano il colore come mezzo per guarire, altre utilizzano le immagini, altri ancora la ripetizione di mantra, alcuni usano tecniche di respirazione, altri meditano sul vuoto o sulla compassione, qualcuno utilizza il movimento o i gesti come quelli del Tai Chi. Ci sono molti modi diversi con i quali possiamo beneficiare sia noi stessi che le altre persone. Nel Buddismo tibetano, e in particolare nell'Autoguarigione Tantrica NgalSo, proviamo a mettere insieme un po' tutti questi metodi. Usiamo tutto insieme, molti metodi diversi, senza rifiutare nulla. Non ho bisogno di dare maggiori dettagli o spiegazioni perché già avete un po' di esperienza della pratica di Autoguarigione.

Forse alcune persone quando vedono eseguire l'Auto-guarigione per la prima volta pensano: *questo Lama fa cose strane, non ho mai visto niente del genere prima d'ora, fa tutto in modo diverso, completamente diverso*. In realtà, ciò non è vero. La gente dice questo tipo di cose solo perché non conosce. Ho profondo rispetto per tutti i metodi di guarigione e per le varie tradizioni, sto giusto unendoli insieme per cercare di presentare un metodo che tutte le persone possano usare, capire e di cui beneficiare.

Ad esempio, nel buddismo tibetano usiamo molto la ripetizione, noi ripetiamo centinaia, migliaia e miliardi di mantra. Facciamo anche ritiri di tre anni durante i quali ripetiamo i mantra molte volte. Io accolgo questo metodo. Nell'Autoguarigione NgalSo utilizziamo anche la ripetizione, per esempio ad ogni chakra ripetiamo il mantra **PAM LE PEMA** per cinque volte visualizzando diversi colori.

Iniziamo il nostro giro dello stupa [Borobudur] molto presto, verso le 5 del mattino e finché non finiamo alle 9.30 o alle 10.30 non smettiamo mai recitare. Noi ripetiamo, ripetiamo, ripetiamo.

Tradizionalmente, durante il periodo di un ritiro, di solito non è possibile parlare. Qui a Borobudur non ho mai imposto questa regola ma in un modo molto dolce e molto gentile la applichiamo, perché la nostra voce dobbiamo utilizzarla per ripetere i mantra. Non dico mai: *non fare questo, non parlare, non fare quello, non stare con la tua ragazza o il tuo ragazzo*. In realtà non c'è il tempo per fare queste cose. Ciascuno di noi è costretto a mantenere l'attenzione sui mudra e sulla recitazione; la nostra mente è occupata con i simboli, i colori, le sillabe seme e così via. Non c'è nessuna regola espressa in modo diretto, ma in modo indiretto c'è tutto! Se durante il periodo del ritiro dicessi: *fai questo, o non fare quello...* potrei creare dei blocchi nella mente delle persone. Generalmente le persone non conoscono le regole tradizionali, non hanno mai ricevuto spiegazioni in merito e quindi è importante che il tutto avvenga in un modo molto dolce e gentile.

Nella pratica dell'Autoguarigione usiamo diversi colori. Perché? Usiamo il colore perché il nostro corpo e la nostra mente per natura possiedono molti colori, e abbiamo bisogno di utilizzare i colori per trasformare tutti i colori impuri inquinati, del nostro corpo e della nostra mente, in colori puri. Ad esempio, quanti colori ho io? Guarda me. E io guardo te e vedo che hai un sacco di colori diversi. Il colore della pelle, quello dei capelli, il colore degli occhi... ogni persona è diversa. Perché abbiamo questi colori? Da dove vengono questi colori? Questi colori provengono dal nostro stesso corpo! Il colore è una parte di noi e quindi dobbiamo prendercene cura. Quindi penso ok, devo accettare la terapia del colore. Nel buddismo usiamo molto i colori! Tutti i tipi di colore! Questi colori non sono utilizzati per qualche tipo di fantasia, ma perché hanno un grande significato nella nostra vita.

Dobbiamo prenderci cura di tutti questi colori; i colori del mondo esterno e del mondo interiore, i colori nel nostro corpo e nella nostra mente. È per questo motivo che utilizziamo i cinque colori nelle pratiche dell'Autoguarigione. Questi non sono solo i colori dei cinque Dyani Buddha – noi abbiamo questi colori dentro di noi e quando questi sono impuri creano reazioni, il che significa che sperimentiamo blocchi, disturbi e malattie. Molti dei nostri problemi sono causati dai colori e quindi abbiamo davvero bisogno di prendercene cura. Per favore, non pensare che mi sia inventato questi colori per un esercizio di fantasia. Noi abbiamo questi colori e quindi dobbiamo prenderci cura di essi! Il colore si utilizza non solo nel buddismo, è una terapia ben nota, un metodo di cura che può essere praticato da tutti perché ognuno di noi ha problemi causati dai colori impuri.

Poi c'è il suono. Parliamo di terapia del suono, ma perché abbiamo bisogno di questa terapia? Ne abbiamo bisogno perché ci sono troppi suoni! Suono non è solo il parlare. Se sposto questo foglio - c'è un suono, sposto la mia mala – altro suono, anche quando andiamo alla toilette c'è un suono! Quando dormiamo c'è il suono del russare, quindi anche a livello di sonno più profondo c'è un suono. Quanti suoni! Guarda, questo foglio in movimento - un suono, schiocco le mie dita - un suono. Tutto questo suono è naturale, ma il suono impuro crea molti problemi. Oggi la gente si lamenta molto dell'eccesso di suono e del livello di rumore. Nelle città, per esempio, ci sono grossi problemi legati al suono. Per questo abbiamo bisogno di una terapia del suono, che significa un metodo con cui possiamo prenderci cura del suono positivamente, con cui tutti i suoni possono diventare belli. Il suono... Ogni parola che dico è un suono. Quando recito un mantra, è terapia del suono.

Se spiegassi tutto, un mese non sarebbe abbastanza. Non abbiamo tempo! In questo mondo le persone non hanno tempo, entrambi,

le persone che stanno ascoltando ed io. Parliamo di qualcosa un po' qua e là e poi è: *Tashi delek, ciao ciao, buona notte*. È molto importante prendersi cura del suono. Il mantra è un suono benefico. C'è suono persino nelle sillabe seme. Come? Il suono esiste anche a livello sottile. Quando due persone fanno l'amore, l'unione dei due semi crea un suono, non lo sentiamo ma il suono è lì. I semi sono sostanze molto piccole, molto sottili, ma il suono è con loro. Nella pratica dell'Autoguarigione NgalSo mettiamo le sillabe seme **OM AH HUNG TRAM HRI** ai chakra - c'è un suono a livello sottile. Questo non è un discorso ma c'è comunque suono. È un suono in modo diverso ma è un suono. Abbiamo bisogno di una terapia del suono e così l'ho inserita nell'Autoguarigione.

Poi abbiamo la meditazione e la concentrazione, che sono entrambe molto importanti. Abbiamo davvero bisogno di queste terapie. La nostra mente non si rilassa mai, non è mai seduta insieme al corpo. Anche se il nostro corpo è calmo, la nostra mente è sempre attiva: *Voglio questo, mi piace quello, vado lì, se avessi soldi farei, se non ho soldi..., se trovassi quel ragazzo o quella ragazza allora... mi piace, questo è bellissimo, voglio questo e quello...* La nostra mente è troppo occupata e quindi non si rilassa mai su una cosa sola. Anche se le cose a cui pensiamo sono impossibili da raggiungere, la nostra mente non si rilassa mai. La nostra mente è come una scimmia che va dappertutto per esplorare, ogni secondo si muove e salta, andando a gustare qualcosa, andando a guardare, odorare, ascoltare, toccare... la nostra piccola mente è sempre occupata, non si rilassa mai.

Anche quando dormiamo, la nostra mente è occupata. A livello grossolano dormiamo, ma a livello sottile la mente è ancora occupata da qualche parte. In questo modo siamo sempre più stanchi, realmente ciò non ha alcun senso. Abbiamo bisogno di concentrazione per rilassare la mente. Concentrandoci su un punto come il vuoto, la

compassione o la gioia, la nostra mente si rilassa. La meditazione è molto importante e quindi anche questo tipo di metodo è contenuto nell'Autoguarigione.

Poi c'è il mudra. È molto importante usare i nostri movimenti fisici in modo che siano benefici, ma com'è possibile? Questo è molto più semplice da capire. Ad esempio, quando qualcuno ci stringe la mano, noi reagiamo immediatamente e capiamo se la persona è amichevole o se c'è una qualche sensazione negativa o di nervosismo. Che potere c'è nello scambiarsi una stretta di mano? In realtà non è niente! Tuttavia, la nostra mente relativa sente qualcosa, da questo atto di stringere la mano, e noi immediatamente ci accorgiamo se c'è qualcosa di buono o di cattivo... Che potere è questo? È solo il potere del movimento che produce una reazione positiva o negativa nella nostra mente. La pratica di Autoguarigione trasforma le azioni negative in positive. Ad esempio, il movimento fisico di inspirazione ed espirazione può diventare una tecnica di meditazione o di purificazione molto utile.

I mudra, i gesti del corpo, sono comunemente usati in ogni paese e cultura. In Tibet, se facciamo un certo movimento, indichiamo a qualcuno di avvicinarsi. Non c'è bisogno di parlare, la persona arriva. Se invece ti muovi in un altro modo, le persone si allontanano. Questo che potere è? È il potere del mudra, il potere dei gesti. Se capite o meno i gesti che ho fatto non è un problema, ogni paese ha il suo sistema di mudra. I mudra funzionano. Ad esempio, il ragazzo e la ragazza stanno parlando con gli occhi. Vero o no?!!

L'Autoguarigione non è qualcosa di strano, rispetta gli altri metodi e li presenta in modo semplice per permettere alle persone dell'epoca moderna di capire. Se tu chiedi alle persone oggi di sedere tranquillamente in meditazione o di recitare dei mantra nel modo tradizionale, forse possono ripetere **PAM LE PEMA** o un altro mantra

molte, molte volte - ma, che tipo di beneficio ottengono dal fare questo, se non capiscono cosa stanno facendo? Tutti i canti e i mudra insieme nell'Autoguarigione generano energia, mentre stare semplicemente seduti in meditazione è differente. Ovviamente i lama sono diversi, hanno l'abitudine di stare seduti tranquilli in meditazione. Ad esempio, **OM AH HUM** la meditazione sulla respirazione, i lama la stanno facendo continuamente anche quando sembra che stiano solo seduti. Anche quando i lama dicono cose normali come: *come stai?* o cose del genere, stanno usando il suono della loro voce per aiutare rapidamente l'altro. Stanno usando la loro respirazione in modo positivo. Questo è possibile ma per noi è difficile da capire, quindi dobbiamo fare le cose in un modo diverso. Se non hai un'esperienza personale dell'energia di auto-guarigione con le pratiche tradizionali potrebbe esserci il pericolo che un giorno tu possa dire: *non è vero, ho ripetuto questo mantra per due anni ma non è successo nulla, ho fatto questa meditazione per un anno, per due anni...ma non mi ha fatto niente.* Che queste cose non siano nulla non è vero, sono tutto! Solo che il modo in cui apprendiamo e viviamo in questa società è diverso. Le persone del 20° secolo hanno una mentalità e una cultura completamente differenti da quelle di una volta.

Cosa significa cultura diversa? Ogni paese ha la sua cultura, questo è il senso. Tuttavia, in passato c'era anche un altro tipo di cultura riguardo l'educazione: l'educazione informale. La madre, il padre, i nonni, gli insegnanti e così via insegnavano ai bambini in un modo gentile: *Fa' così, non fare così, devi comportarti in questo modo, non devi trattare le altre persone in quel modo...* Questa forma di educazione oggi non è nemmeno possibile perché le persone non vogliono ascoltare.

Alla gente piacciono la libertà, la libertà, la libertà e la libertà! Questo è meraviglioso ma allo stesso tempo abbiamo perso un'ottima cultura, la cultura della non violenza. Prima alle persone veniva insegnato

come relazionarsi con gli altri: *Non rispondere così, non parlare così, parla in modo gentile...* Oggigiorno la gente pensa che sia corretto usare qualsiasi tipo di linguaggio. Ciò significa che ora non esistono culture diverse, ovunque è la stessa cultura - una cultura di violenza. Il nostro modo di parlare, di ascoltare e di relazionarci con le altre persone crea sofferenza. Anche quando diamo qualcosa, il modo in cui lo diamo è violento.

Il nostro modo di parlare con gli altri è violento. Il modo in cui ci guardiamo l'un l'altro è violento. Il nostro modo di toccare e di muoverci è violento. C'è persino violenza nella relazione tra i medici e i pazienti. Possiamo usare come esempi di violenza tutto ciò che facciamo nella nostra normale vita quotidiana! Il modo in cui insegniamo la religione e i valori spirituali sono violenti. Dare medicine è violento. La medicina stessa è violenta. Il metodo è violento, la realtà è violenta. Se vivi da solo anche lì c'è violenza. Quanti pensieri positivi distruggi, quante volte reagisci in modo negativo o violento alle tue emozioni e ai tuoi pensieri?

Tutto è violento, quindi la nostra cultura è una cultura violenta. Io ripeto sempre alla fine degli insegnamenti: *Con il potere della verità, possa la cultura violenta essere trasformata in una cultura non violenta – in una cultura di pace.* Non sto ripetendo questo perché suona bene! È qualcosa di molto importante. Non c'è differenza tra i paesi, sono tutti uguali; Italia, America, ovunque è la stessa cosa. La cultura violenta è ovunque. Forse in America c'è più paura. A New York hanno più dollari ma anche più paura! Violenza. Abbiamo sempre paura che possa succedere qualcosa di brutto. Anche se prepariamo la nostra casa per ché sia molto sicura e tranquilla, con molte porte e finestre, forse c'è meno rumore ma la violenza è ancora dappertutto! L'unica soluzione è trasformare questa cultura della violenza in una cultura di non violenza. Questo è qualcosa che tutti hanno bisogno di fare.

Da solo non è possibile. Tutti hanno bisogno di riflettere per capire se quello che dico è vero o no. Se pensi che quello che sto dicendo non sia assolutamente vero - non importa. Se invece pensi che sia vero, allora devi fare qualcosa.

Le nostre relazioni con gli altri sono violente; il modo in cui guardiamo, i nostri discorsi, anche i nostri pensieri sono violenti. Questo è molto pesante, lo è anche troppo, quindi dobbiamo fare qualcosa. Il business è violento: *Faccio così, non faccio così, lo compro domani...* Esteriormente mostriamo un bel modo di fare quando facciamo affari, ma dentro siamo violenti. Tutti devono controllare se il mio messaggio è vero o no. Se pensi che sia vero, allora devi fare qualcosa – adesso!!!

Io non studio né mi preparo prima di dare insegnamenti, parlo della mia esperienza e delle mie osservazioni perché questo è un modo diretto e potente. Mi piacerebbe davvero fare qualcosa per sviluppare la non violenza, ma non solo attraverso gli insegnamenti buddisti, perché per sviluppare la non violenza le soluzioni devono essere aperte e utili a tutte le persone. Per questo ho scritto **Educazione non formale - Soluzioni per una vita migliore**. Ho regalato questo libro al Segretario Generale delle Nazioni Unite, per cercare di dar loro un messaggio. Attraverso il potere della tecnologia i messaggi possono essere diffusi in tutto il mondo in pochissimo tempo. Ora, stiamo parlando qui a Borobudur, siamo in realtà circa 100 persone ma penso di aver bisogno di parlare e dare un messaggio di pace al mondo intero. Tecnicamente non ho questo potere, tuttavia se vado alle Nazioni Unite e loro sono d'accordo con questo messaggio, loro hanno questo potere. Sono sicuro che se chiediamo alla gente cosa pensano di questa cultura della violenza, molti di loro direbbero che è reale e che dobbiamo fare qualcosa - ne sono sicuro! Possiamo iniziare lentamente ma per favore fate qualcosa per aiutarmi a diffondere questo messaggio.

Abbiamo violenza ovunque in questo mondo. Dobbiamo parlare e spiegare i problemi della violenza che sono direttamente collegati alla nostra vita e non in modo distante o filosofico. Prima ho dato alcuni semplici esempi perché in questo modo la mente delle persone comprende il problema: *Ah questo sì, questo è vero, è proprio così*. Le persone sono d'accordo. Se dicessi queste cose in modo filosofico o parlassi in generale del significato della violenza e della non violenza, ad esempio vi dicessi che violenza è la guerra, non ci sarebbe alcuna reazione perché sebbene sappiamo che ci sono guerre e combattimenti in questo mondo, non è un qualcosa di direttamente connesso alla nostra vita. Parlando della violenza in relazione alla vita di tutti i giorni è diverso, allora le persone capiscono veramente.

Ci sono migliaia di diversi tipi di violenza. La non violenza significa, ovviamente, che dobbiamo fermare la guerra, ma questa è solo una parte, ci sono anche molti altri modi. A parte la guerra, ogni persona vive con violenza. Le famiglie vivono insieme alla violenza; il marito è troppo duro nel suo comportamento o la moglie è troppo dura, fratelli e sorelle combattono! Cos'è questo? Tutto il tempo c'è violenza nella nostra vita quotidiana. Perché tutto ciò? Vivere creando violenza! Qual è il motivo? Perché? Vivere insieme alla violenza - perché? Lavorare insieme con violenza - perché? Fratello e sorella si trattano l'un l'altro con violenza - perché? Non ha alcun significato.

Dobbiamo vivere in modo amichevole senza violenza. I rapporti tra fratelli e sorelle, uomini d'affari, famiglie e così via, devono essere senza violenza, questa è la cosa più importante. Il risultato sarebbe che godremmo molto di più e ci sentiremmo molto più felici. Ad esempio, nell'antichità i medici non solo davano medicine ai loro pazienti, ma cercavano anche di mandare loro buona energia e questo era molto utile. Oggi le cose sono diverse: *Ho visto il dottore, avevo un forte dolore, il dottore mi ha controllato e ha detto cose terribili, molto brutte e poi?* Più

forte del dolore fisico che sperimentiamo, ora c'è la sofferenza della mente. Questo succede sempre. Sentiamo sempre dire alla gente: *Il dottore ha detto questo, mio marito ha detto quello, mia moglie ha detto qualcos'altro...*, si lamentano con me, ma noi soffriamo perché parliamo e ci comportiamo con violenza. Per favore, non fate così con gli altri!

Questa violenza crea più sofferenza delle armi. Se una persona uccide un altro con una pistola, tutti noi accettiamo che quella persona debba essere punita e andare in prigione. Tuttavia, nella nostra vita quotidiana stiamo creando una sofferenza maggiore di questa! Forse non uccidiamo, ma agiamo e pensiamo con violenza ogni giorno. Di quale tipo di punizione abbiamo bisogno? In realtà la nostra punizione arriva automaticamente, siamo infelici! Non fate queste brutte cose. Tra fratello e sorella, tra moglie e marito, fidanzato e fidanzata, qualsiasi relazione voi abbiate, per favore, non comportatevi così! Fate cose belle, gentili, dolci, conducete una vita non violenta.

Forse dovrei dare maggiori spiegazioni. Mi dispiace ma il mio inglese è scarso, quindi a volte il mio intervento è un po' troppo diretto. Non ho un bel modo di parlare, attraverso termini filosofici o in modo indiretto. Questo è il mio problema. Il mio essere violento sta nell'essere troppo forte e diretto nei discorsi! Se avessi un buon inglese, parlerei in un modo gentile, usando altre parole per farmi capire, ma non ne sono capace. Uso poche parole.

Ad esempio, il dottore ha detto che hai qualcosa che non va e che devi fare altri controlli ed esami, in quel momento gli sorridi e dici: *ah sì, grazie dottore, che gentile dottore grazie, un bacio, due baci...* Poi dopo aver lasciato lo studio, arriva la paura: cosa significa, forse ho il cancro o l'AIDS o una qualche malattia terribile. Mille domande diverse vengono alla mente - il discorso del medico ha creato molti problemi al paziente. Questo non è errore del dottore. Non sono contro i medici.

Forse il mio discorso è troppo diretto. Comunque non sono contro i medici, anch'io sono un guaritore e aiuto le persone malate. I medici dicono ai pazienti: *stai morendo, hai una malattia molto pericolosa*. Questo è il modo moderno di prendersi cura degli altri - di dire che non hai speranza e nessuna possibilità perché hai qualche terribile malattia. Da una parte forse questo è vero, forse la situazione è così - ma dall'altra parte questo discorso uccide tutta l'energia della persona! Il paziente può avere ancora tre o dieci anni da vivere, ma quando riceve questo tipo di notizie la mente in quel momento muore. In realtà, non entrerò nei dettagli, ma quante persone pensano ad esempio: *Ok, il dottore dice che ho questo problema, che sono malato, che ho una terribile malattia, quindi d'ora in poi potrò fare cose stupide perché comunque morirò*.

Penso che i medici debbano dare speranza ai pazienti. Dare speranza. La speranza è una medicina. Se il medico dice che hai una malattia molto pericolosa e che devi fare migliaia di esami e trattamenti diversi, questo uccide la speranza. Poi diversi dottori dicono cose diverse e questo crea ancora più dubbi. Dentro di noi non c'è più speranza, ma continuiamo a fissare appuntamenti per esami e trattamenti. Se dai speranza, allora l'energia ritorna. Puoi mostrare ai pazienti molti metodi diversi per dar loro speranza: metodi spirituali, esercizi, diete o semplicemente attraverso gesti gentili. Anche la via della comunicazione è molto importante: ascoltare la situazione dei pazienti in modo gentile e delicato è una medicina. Una pillola è una medicina, ma più di questa pillola, trattare in modo gentile e delicato è una medicina. Se tratti il paziente in modo molto dolce e gentile, qualsiasi farmaco assuma diventa più delizioso e più potente. Se dai una medicina e dici al paziente: *Sei in pericolo, devi prendere migliaia di medicine diverse*, il paziente prenderà la medicina ma non sarà più deliziosa, non c'è speranza, e quindi avrà meno forza. Non è colpa del dottore, questo è il risultato della nostra cultura, c'è violenza ovunque. Questo è un grosso problema nella società moderna.

Se la nostra cultura fosse quella di insegnare ai medici come collegare e costruire relazioni positive con i pazienti, allora questo di per sé sarebbe una medicina potente. Abbiamo bisogno di insegnare attraverso l'educazione non formale sul come relazionarsi l'uno all'altro. Speranza. Se non diamo speranza, la persona muore in quello stesso momento, uccidiamo completamente la sua mente. Continua ancora con la sua vita, c'è movimento fisico ma la sua mente è già andata. Quanta negatività crea questo modo violento? In una cultura di pace il nostro modo di toccare gli altri sarebbe pacifico, i nostri movimenti fisici sarebbero pacifici, i nostri discorsi sarebbero pacifici, il modo in cui guardiamo gli altri sarebbe pacifico. Se abbiamo un'energia pacifica, allora il nostro discorso è una medicina, il tatto è medicina, guardare negli occhi è medicina, sorridere è medicina, i gesti sono medicine. Se sviluppassimo tutti questa energia pacifica e non violenta, allora la cultura della pace diventerebbe una realtà - una meravigliosa energia!

Se oggi uccidiamo la mente di qualcuno distruggendo la sua speranza, significa che questa persona è già nello stato intermedio. La persona sperimenta questo stato intermedio fino alla morte: *Ora sto' così, poi che cosa accadrà, quando? - oggi o domani, dopodomani o il giorno dopo?* In generale, diciamo che sperimentiamo lo stato intermedio dopo la morte, ma in questi casi arriva in anticipo. Perché questo? Di solito lo stato intermedio viene dopo la morte, ma adesso arriva in anticipo! Questo è il risultato della cultura della violenza.

Per favore, dobbiamo cambiare la cultura in una cultura di pace.

Non è necessario diventare buddisti o essere discepoli di Lama Gangchen per farlo - è sufficiente essere amici. Ogni giorno ci troviamo per gli insegnamenti ma non vi dico mai di seguire in modo tradizionale la relazione tra guru e discepolo. Mi piace insegnare da

amico ad amico, ma questa amicizia è più che un'amicizia ordinaria: *amici oggi e domani non più amici*. Non è un'amicizia come questa. Intendo amicizia fino alla morte, fino all'illuminazione e all'infinito. Oggi amico ma domani non più amico – cos'è questo? Oggi discepolo, ma domani non più discepolo – cos'è questo? Oggi il Lama è posto in alto e domani mettiamo il Lama "sotto i piedi" - perché? Amicizia, ottimi amici... abbiamo bisogno di sapere cosa significa *buoni amici*. Questo è molto importante. Se tu dici: *il Lama mi ha insegnato, mi ha mostrato, mi ha detto, mi ha mandato*, questo è abbastanza per me.

Ora vorrei ascoltare domande e opinioni. In questi giorni abbiamo parlato molto, quindi forse vi piacerebbe chiedere qualcosa, in questo modo posso capire qualcosa in più. Vorrei che tutti mi dicessero qualcosa, voglio sentire cosa vi passa per la testa. Ho fatto la Lama Gangchen World Peace Foundation dieci anni dopo essere venuto in Europa. Prima di iniziare la fondazione, ho organizzato un grande incontro e ho chiesto a tutti i miei amici di venire e poi ho chiesto le loro opinioni. Sono trascorsi dieci anni usando il mantra di guarigione **OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYAMUNIYE SOHA**: vi ha aiutato o non vi ha aiutato? Sono venuti molti amici a questo incontro. Un medico ha detto che un amico gli ha detto che c'era un lama a Milano, lui aveva un paziente che non poteva essere curato e per ciò me lo aveva mandato. Il risultato con questo paziente è stato buono. Poi, un giorno, questo dottore è apparso nel nostro centro, e siamo diventati buoni amici. Mi piace ascoltare l'opinione dei miei amici. Ho bisogno di sapere anche le cose negative, per esempio, se ti senti a disagio o se non hai capito qualcosa. Ogni suggerimento è importante.

In questi giorni ci sono molti maestri e guru, e allo stesso tempo questo ha creato molte negatività: *questo insegnante è buono, questo lama è buono, questo lama non è buono, questa scuola di buddismo è buona, questa scuola di buddismo non va bene*. Le persone sono già stanche delle

religioni e questo tipo di informazioni le rendono ancora più stanche. Esse creano blocchi e pericoli: *segui questo, non seguire quello, tu non segui questo lama...* queste cose sono orribili. Stanno uccidendo il buddismo tibetano, stanno uccidendo la spiritualità, perché le persone sono sempre più stanche e piene di dubbi: *non voglio il buddismo perché il samsara è già pieno di problemi, anche la spiritualità è piena di problemi...* e così *ciao ciao*. Cosa dobbiamo fare? Non c'è bisogno di essere uno contro l'altro, ogni persona ha un'idea diversa, tuttavia è importante fare qualcosa personalmente. Avete domande?

Domanda

Anche se vogliamo sviluppare la non violenza nella nostra vita quotidiana, è molto difficile in molte situazioni reagire in modo non violento. Se le persone ci trattano con violenza e non hanno considerazione nei nostri confronti e dei nostri sentimenti - è normale che reagiamo con rabbia. Ci sono dei metodi pratici che possiamo usare in quelle situazioni per cambiare tale abitudine?

Risposta

La rabbia è come un fuoco, può essere facilmente eliminata quando è poca ma diventa più difficile quando prende piede. Quando siamo arrabbiati dovremmo subito cercare di prendere le distanze dalla causa della rabbia. Possiamo farlo lasciando la stanza, facendo un po' di respiri profondi o pensando a qualcos'altro. Se riusciamo a fermarci reagendo in quei primi momenti, la nostra mente troverà rapidamente un altro soggetto e la rabbia diminuirà. Se la rabbia diventa molto forte e sentiamo che non possiamo controllarla, dovremmo almeno provare a non buttarla addosso alle persone intorno a noi.

Domanda

Nella mia vita devo assumermi molte responsabilità sia al lavoro che a casa. Questo mi fa sentire molto stressato e nervoso. Critico molto la gente intorno me. Cosa posso fare?

Risposta

Dobbiamo tutti provare e sviluppare una mente positiva poiché questo ci aiuta a vedere gli altri positivamente. Invece di criticare e incolpare gli altri per i nostri malumori o per non aiutarci, dovremmo assumerci la responsabilità delle azioni che stiamo intraprendendo. Dovremmo cercare di non essere distratti da altre cose, in questo modo possiamo compiere il nostro lavoro più velocemente, questo ci aiuta a sentirci meno nervosi e privi di pace.

Domanda

Faccio parecchi pettegolezzi con i miei amici, ma capisco che questa è una forma di violenza e qualcosa di negativo.

Risposta

Se non vuoi partecipare a questi pettegolezzi, non farti coinvolgere da quello che dicono gli altri. Prova a cambiare argomento per allontanarti dal negativo. Se parlano di qualcuno, cerca di far notare le qualità positive di quella persona, cerca di dare informazioni positive.

Tutte le buone notizie, notizie utili, notizie e informazioni perfette che riceviamo dobbiamo tenerle con gioia vicino a noi - come quando riceviamo denaro. Quando sentiamo cattive notizie possiamo ascoltarle: *Ah sì, sì...*, ma dobbiamo tenerle lontano da noi, non tenerle dentro, non fate confusione. Per esempio se qualcuno sta dicendo cose brutte al telefono dite pure: *sì, sì...* ma non interiorizzatelo. Tutte le cose buone che sentiamo dovrebbero invece essere ascoltate e usate, chiunque può esserci utile e darci buone idee. Se ti piace seguire la confusione, la confusione spirituale, il dharma confuso, confusione sui lama, ciò crea blocchi. La nostra libertà moderna crea molti problemi. Questa è solo una mia idea ma, se ti piace essere confuso ascolta la confusione – la confusione spirituale, la confusione nel dharma, allora va bene? Noi stiamo cambiando, cambiando continuamente.

Seguiamo molti corsi e cerchiamo molti modi diversi per avere nuove informazioni; ascoltiamo conferenze e leggiamo libri per imparare cose nuove. Da una parte alla gente piace molto essere libera e la libertà, ma dall'altra parte piace anche molto essere guidata da qualcuno. Quindi, tutti vanno in molti luoghi diversi e da diverse persone alla ricerca di nuove idee e informazioni.

Il significato di questo è molto chiaro, significa che l'educazione che abbiamo, anche se possediamo una laurea di alto livello, non è abbastanza per la nostra vita, abbiamo bisogno di più. La nostra normale educazione non è abbastanza. La normale educazione moderna è solo uno strumento. Manca ancora qualcosa nella nostra vita e quindi passiamo molto tempo a correre di qua e di là ricercando. Dove trovare le informazioni che cerchiamo? Di che tipo di educazione abbiamo bisogno? Io credo che l'educazione non formale possa darci le informazioni di cui abbiamo bisogno per la nostra vita. Può insegnare alle persone come comportarsi in modo piacevole, come possiamo usare il nostro normale parlare e toccare in modo positivo, come aiutare gli altri, come rendere la vita più bella!!! Tutto questo è educazione non formale. C'è un semplice opuscolo di educazione non formale, è semplice ma all'interno c'è un messaggio molto profondo.

Quando andiamo in pensione e finiamo di lavorare, le conoscenze che abbiamo acquisito attraverso la normale educazione non ci servono più, non ne abbiamo più bisogno. Questa educazione era solo uno strumento per il lavoro. Quando ci ritiriamo dal lavoro, la nostra conoscenza va in vacanza perché non abbiamo più motivo di usarla. In questo momento i giornali non sono più abbastanza per noi, la televisione non è abbastanza, andare al bar non è abbastanza; queste cose non sono abbastanza per la nostra mente perché ci sentiamo inutili, soli e annoiati. Non abbiamo idea di come trascorrere il nostro tempo o di come vivere la nostra vita. Sperimentiamo sofferenza.

L'educazione non formale è diversa. Se hai un lavoro o no, se sei ricco o povero, se sei sano, se stai morendo, se hai un sacco di dolore fisico, se hai o meno un'educazione formale, comunque non c'è sofferenza. Se non hai un'educazione non formale o un metodo di autoguarigione, quando provi dolore, soffri. Se hai un'educazione non formale, naturalmente, provi dolore nel tuo corpo fisico ma non sofferenza! Questo è sicuro. Cos'è più difficile da affrontare, il dolore o la sofferenza? Cosa ci causa più difficoltà? Il dolore non è niente, la sofferenza è terribile! Il dolore può essere trasformato in qualcosa di positivo. La sofferenza resterà sicuramente sofferenza.

Di solito offriamo alcune dediche alla fine degli insegnamenti e della pratica di Autoguarigione Tantrica NgalSo: *fare pace con l'ambiente, fare pace con gli elementi, fare pace con la famiglia, fare pace con il denaro, un cammino di pace...* Molte persone pensano che la pace nel mondo significhi che non ci sono guerre, combattimenti. Non significa questo. Significa che tutte le azioni del nostro corpo e della nostra mente nella vita quotidiana sono fatte con pace. Abbiamo bisogno di pace in ogni momento della nostra vita quotidiana; abbiamo bisogno di una vita familiare pacifica, abbiamo bisogno di pace nei nostri affari, abbiamo bisogno di viaggi in pace, abbiamo bisogno di una compagnia di pace, abbiamo anche bisogno di denaro in pace. Il denaro con agitazione e paura cosa è? Abbiamo bisogno di soldi senza paura! La pace è molto importante per questo mondo.

Le persone pensano alla pace in termini di eventi come grandi conferenze e organizzazioni per la pace. Pensano che sia qualcosa che interessi le persone che fanno filosofia e i ricchi. No, questo è sbagliato! La pace è qualcosa che è rilevante per la nostra vita 24 ore al giorno, giorno per giorno, settimana per settimana, mese per mese, anno per anno, di vita in vita. Pace. Dobbiamo riconoscere tutte le situazioni non pacifiche della nostra vita e trasformarle in situazioni di pace. Per

favore, non fate niente senza pace, mai! Quando comprendi questo e lo fai, capirai davvero che cosa significa pace. *Ah! Pace significa un grande meeting, forse un grande movimento*, questo è anche vero, ma in un modo diverso. La pace è la nostra migliore amica. Gli amici cambiano da oggi a domani, ma la nostra amica pace è per sempre nostra amica. La medicina della pace ci guarisce per sempre, altre medicine ci aiutano oggi ma domani non sono più di aiuto. Un'altra protezione forse potrebbe aiutarci o forse no, ma la protezione della pace significa non soffrire. Anche se il nostro corpo è squilibrato o malato, ovviamente proviamo dolore ma senza sofferenza. La pace è molto preziosa, davvero un'amica, davvero una medicina.

Attraverso la pace è possibile unire tutte le religioni perché è un punto comune. È l'unica moralità su cui tutti sono d'accordo perché tutti abbiamo bisogno di pace. Anche le persone che non seguono nessuna religione particolare sono unite su questo punto, sulla pace. Le persone che non credono in niente credono nella pace. Le persone che sono contro la religione credono nella pace. La pace è molto utile a tutti; fai della pace la tua compagnia - è la migliore compagnia, fai della pace la tua medicina - è la migliore medicina! Quando inizi una relazione, fallo in modo pacifico poiché avrà molto più successo. Pacificamente significa con un sentimento di pace.

Se fate qualcosa con violenza, sarà traballante e instabile. Per favore, dobbiamo imparare la pace davvero bene. Non pensate che il significato della pace sia filosofico e quindi non tocchi la vostra vita - è importante per tutti avere pace - avere la pace interiore. La pace interiore è il più solido fondamento per la pace nel mondo. Abbiamo molte cose in cui c'è bisogno di integrare la pace; dobbiamo diventare messaggeri di pace, abbiamo bisogno di un paese di pace, di una nazione di pace, una famiglia di pace. Quando viviamo da soli, siamo in conflitto con noi stessi. È perché non abbiamo pace! Dobbiamo fare pace con noi stessi.

Parlo sempre molto di: *pace, pace, pace* - forse è solo una bella parola ma in realtà le persone non ne capiscono il significato. Sto provando a dare un diverso tipo di informazioni in modo che le persone si rendano conto di cosa significa pace per la nostra vita quotidiana. La pace è qualcosa che si sente dentro.

Abbiamo già un'istruzione normale tipo a, b, c, d, quella di base e a livelli molto alti. Non so se ho torto o ragione, ma penso che tutta questa educazione sia data con paura. L'educazione aziendale è con paura, l'educazione religiosa è mischiata alla paura, anche il matrimonio è mischiato alla paura, l'educazione in generale è comunicata mischiata con la paura, anche le relazioni tra medici e pazienti sono ora basati sulla paura. Cos'è questa educazione? L'educazione dovrebbe insegnare come superare la paura - questa è davvero educazione. La formazione scolastica sta creando più sofferenza e più paura - perché? Tutte le notizie che vediamo in televisione, che ascoltiamo alla radio, leggiamo sul giornale ecc. sono basate sulla paura e su informazioni negative. Il modo in cui parliamo agli altri, ci guardiamo l'un l'altro, ci tocchiamo, è basato sulla violenza e la paura. Quando mangiamo il nostro cibo, mangiamo con paura: *Ah forse è questo o quel cibo a farmi ammalare, forse è tossico, forse è inquinato....* Mangiamo con paura. Nelle città dove ci sono molte persone, abbiamo paura: *Forse mi deruberà, forse questa persona è ammalata, ah quello lì ha una malattia, forse ho preso anch'io la stessa malattia.* Tutte le informazioni che riceviamo sono terribili, fanno tutte paura. Perché stiamo creando sempre più paura interiore? Ne abbiamo già abbastanza.

Dobbiamo creare meno paura. Dobbiamo trasformare questa cultura di violenza e paura in una cultura di non violenza, dando pace e messaggi positivi attraverso l'educazione, la televisione, la radio, i giornali, le informazioni, le parole e tutti gli altri metodi. Dobbiamo assolutamente creare meno paura. Per fare questo abbiamo bisogno

di nuovi metodi. Ti faccio una domanda - stai imparando con paura o senza paura? Vivi in una cultura di pace o in una cultura violenta? Dammi la tua risposta.

Viviamo con paura, abbiamo sempre paura di sbagliare. Abbiamo paura che qualcuno sia migliore di noi, paura di non piacere agli altri, tutto ciò che facciamo è sempre con paura. Ci sentiamo sempre spaventati e minacciati dagli altri, ma non consideriamo mai le altre persone e i loro sentimenti di paura o di felicità. Forse dovremmo tutti cercare di capire i risultati che il nostro comportamento ha sulle persone intorno a noi.

Superare completamente la paura è possibile ma vivere con paura non lo è. Abbiamo bisogno di un'educazione non violenta, abbiamo bisogno di nuovi metodi. Abbiamo bisogno di molti tipi di metodi per avere meno paura. Dobbiamo dare informazioni pacifiche e buoni esempi a questo mondo; pace alla radio, pace nei giornali, pace nelle riviste, pace in televisione e così via. Ne abbiamo bisogno per trasformare il non pacifico in pacifico, la violenza in non violenza. Tantra significa trasformare. Come possiamo fare questa trasformazione? Utilizzando solo i mantra non è possibile! Quindi stiamo cercando di fare qualcosa. A Milano abbiamo aperto Radio Pace e in Cile stanno cercando di fare una televisione per la pace, perché la televisione normale dà troppe informazioni negative che solo creano paura. Dobbiamo cambiare questo con un'informazione e un'educazione senza paura, per fare ciò abbiamo bisogno di molti metodi alternativi. Per favore, provate a fare qualcosa nella vostra vita per trasformare la violenza in non violenza.

Abbiamo il gruppo delle United Peace Voices, le Peace Publications, World Peace Services, Lama Gangchen World Peace Foundation. Non stiamo usando questa parola pace in un modo semplicemente carino.

Ci piacerebbe davvero fare qualcosa, vorremmo veramente creare un cambiamento. Vero o non vero avete bisogno della vostra esperienza personale, dovete controllare da voi. Tutto ciò che sto facendo deve essere chiaro per voi. Se le persone che mi ascoltano e le persone che vivono con me dicessero: *Conosco Lama Gangchen ma non so cosa faccia*. Questo non andrebbe bene. Abbiamo bisogno di una mente che indaga. Così se le persone ci fanno delle domande possiamo rispondere: *Questo non è vero perché Lama Gangchen fa questo, questo è vero,... quello è così*. Dobbiamo saper rispondere bene. Se non sappiamo come rispondere allora diremo: *Oh, non so.., forse...* ma questo è un problema. Se sapete che quello che dico è vero, allora potete essere chiari, e non ci saranno problemi, qualsiasi pettegolezzo non vi farà del male. Se non avete una mente chiara sulle cose, allora se qualcuno dice qualcosa di male, o fa un pettegolezzo, si crea immediatamente un problema.

L'Autoguarigione non è solo una canzone o un movimento delle braccia, la cosa più importante è che stiamo facendo qualcosa per guarire noi stessi. Anche se non conosci la pratica dell'Autoguarigione Tantrica puoi ancora capirne il significato. Se invece la pratichi, allora sarà meraviglioso! Noi dobbiamo davvero capire cosa significano per noi pace e non violenza, in questo modo possiamo davvero praticare e fare qualcosa per svilupparli nella nostra vita. Praticare significa che stai facendo qualcosa ogni giorno - questo è il numero uno, la cosa più importante, anche se non pratichi l'Autoguarigione. Parlare di pace, della pace, fare pace, ma non essere mai in pace con se stessi significa che forse un giorno perderai la fede. Se tu stesso non hai pace, se non ne hai un'esperienza personale, allora le parole come pace e non violenza non saranno vere e un giorno le respingerai. Respingerai qualcosa che non hai mai provato! Prova! Hai bisogno di avere un'esperienza diretta di queste cose, così poi la comprensione della pace e l'autoguarigione arriveranno spontaneamente.

Penso che adesso dovremmo fermarci. Ci vedremo ancora domani, ma prima di andare vorrei sentire altre opinioni.

[Uno dei presenti dice]:

Conosco molte persone che credono di aver capito cos'è la pace, ma realmente non fanno niente in merito. Adesso sento che è arrivato il momento per tutti di manifestare attivamente la pace.

Sono felice di sentirti mettere in chiaro tutte queste cose. Non so quanto spesso ti potrai incontrare in futuro o in che modo o con quanta fede farò la pratica dell'Autoguarigione. So che tornerò a casa e tornerò al mio lavoro nel sistema sanitario. Capisco molto bene di cosa stavi parlando quando dicevi del danno che le persone si possono fare l'un all'altro con la modalità del relazionarsi – come per esempio i medici con i pazienti. Anche i medici lo sanno e molti di loro stanno provando a cambiare questa realtà negli ospedali. Penso che sia meraviglioso cercare di rendere la pace qualcosa di molto concreto nella vita quotidiana. Voglio ringraziarti per questo perché è un punto con cui posso relazionarmi con te e col tuo lavoro, in modo permanente e non solo come tuo discepolo ma anche come tuo amico!

Vorrei dire che Lama Gangchen ci ha insegnato per la prima volta come il mondo potrebbe essere. Per la prima volta ho trovato qualcuno con una visione chiara di pace nel mondo. Ogni volta che guardo la televisione vedo tutta questa violenza - nessun canale è diverso. Anche nella mia esperienza con medici e religiosi, anche se dicono che vogliono aiutare - in realtà ci danneggiano e ci violentano, anche se sento che non capiscono cosa stanno facendo e non lo fanno di proposito. Sono molto riconoscente perché in questi giorni ho ricevuto una visione straordinaria.

Vorrei ringraziarti Rinpoche. Nei giorni in cui sono stato qui ho davvero imparato molto e vorrei ringraziare le persone che mi hanno aiutato. Vorrei

invitare tutte le persone che sono qui e che saranno qui l'anno prossimo a fare qualcosa di specifico per la pace per la comunità locale. Hanno fatto molto per noi, il Mandala di Borobudur è qui e ci stanno dando la possibilità di usarlo per la nostra pratica. Se possiamo fare qualcosa per aiutare le persone in questa regione a sviluppare la pace, sarebbe veramente positivo.

Da queste parti non è possibile insegnare la nostra pratica usando mantra e mudra e questo genere di cose - ma è possibile organizzare una sorta di conferenza sulla non violenza e sull'educazione non formale. Autoguarigione in sostanza significa prendersi cura della nostra vita per 24 ore al giorno con non violenza. Questo è qualcosa di cui possiamo parlare a tutti, senza problemi. Per esempio, sono stato in Pakistan, la gente lì segue una religione diversa, quindi in qualche modo non è facile, ma mi sono fatto molti amici. Non solo in Pakistan, ma anche in Turchia, la gente ha apprezzato molto il nostro messaggio di educazione non violenta e non formale. Lavoriamo tutti allo stesso livello, buddismo o non buddismo non è importante, importante è la sensazione di essere amici, di essere fratelli, di essere vicini. Sto lavorando in modo molto aperto così che le persone si sentano vicine. Comunque, ovviamente, è possibile fare qualcosa anche qui; non violenza, educazione non formale, forum spirituale, cultura della pace, queste cose sono possibili da fare insieme a tutti. Penso che ora tutti stiano aprendo la loro porta per fare delle cose insieme. Ora, però ascoltiamo Lama Michel.

Lama Michel

Non ho davvero nulla di particolare da dire, ma vorrei ringraziare Rinpoche e tutti voi qui per essere venuti. Sappiamo tutti che Borobudur è un posto molto bello e ha un'energia speciale, ma quando veniamo qui siamo come bambini piccoli che aprono un libro e non sanno leggere. Guardiamo lo stupendo e non sappiamo come usarlo nella nostra pratica. Vorrei ringraziare Rinpoche per averci mostrato questo percorso e la via della pace. Vorrei ringraziare

Rinpoche anche per aver insegnato a tutti noi, attraverso il suo esempio, il modo in cui dovremmo agire e relazionarci con le persone in situazioni diverse. Se prestiamo attenzione a questo, possiamo davvero imparare molto. Sono davvero molto, molto felice di avere Rinpoche come mio guru.

Ho ascoltato parlare tutti i miei amici e sono molto felice. Perché sono felice? Sono felice perché tutti stanno cercando di portare con sé una sorta di messaggio e delle idee. Questo significa che state portando con voi la non violenza, il Self-Healing, Borobudur, state portando qualcosa con voi ed è meraviglioso. Le persone che vanno al mare a Bali nuotano e si divertono, ma non hanno messaggi da riportare a casa, messaggi che rimangano con loro per il resto della vita. Sono molto felice che stiate portando qualcosa con voi. Sono molto felice perché abbiamo concluso qualcosa.

Un nuovo amico poco fa ha suggerito di fare qualcosa, l'anno prossimo, per la gente del luogo, sarei felice di farlo. Tuttavia non è possibile rendere buddista il popolo indonesiano. Non voglio questo, non è nemmeno possibile. Non ho obiettivi o desideri in questa direzione, la mia motivazione è quella di rendere la loro vita migliore. A chi viene ad ascoltarmi, non dico mai che dovrebbe ripetere i mantra, diventare mio discepolo, prendere impegni e così via. Niente di tutto ciò. Mi piace fare amicizia con le persone. Cos'è un amico? Gli amici si aiutano a vicenda. Se ho bisogno di aiuto i miei amici mi aiutano, se i miei amici hanno bisogno di aiuto io li aiuto. Questo è un amico. Se qualcuno ha bisogno di aiuto per comprendere la pace o la non violenza, posso aiutarlo spiegandogli. Non è necessario usare termini filosofici complicati - nessuna necessità. L'isola di Java è un posto molto bello con una cultura molto dolce e gentile. Abbiamo visto le danze tradizionali l'altra sera; molto belle, questa è una cultura soft! Tuttavia, questa energia pacifica ha bisogno di crescere e di svilupparsi. Qualcuno ha suggerito di fare qualcosa per aiutare, sono felice che qualcuno abbia questa motivazione.

[Un presente dice]: Vorrei ringraziare tutti qui. Ho pensato in particolare all'educazione non formale e a quanto sia importante. Quando parlavi di paura, hai spiegato in che modo la nostra educazione ci ha insegnato a temere, in che modo blocca il nostro potenziale creativo e anche la nostra capacità intellettuale. Io vorrei aiutare il più possibile a diffondere gli insegnamenti di educazione non formale.

Tutti qui devono diventare guaritori, devono diventare insegnanti, devono essere messaggeri di pace, conoscere tutte queste cose. All'inizio questa conoscenza era mia - ma vi ho dato tutte queste informazioni e ora le possedete. Anche se volessi riprendermele... non sarebbe possibile! Ora avete queste informazioni e quindi dovete usarle. Tutte le persone qui devono pensare: *Io sono un detentore dell'educazione alla non violenza, sono un detentore dell'educazione non formale, sono detentore dell'autoguarigione e sono un insegnante.* Sono solo uno, ma ora tutti voi avete questa conoscenza. Tocca a voi! Se avete bisogno di un diploma ve ne darò uno, una sorta di certificato per la partecipazione a questo corso. Se lavorate già come guaritori, forse vi sarà utile. Per favore usate le conoscenze che avete acquisito qui nel modo giusto.

Insegnamento

24 dicembre 1996

Cerco tutto il tempo di dare informazioni generiche, di parlare di cose che siano benefiche per tutte le persone, per comprendere la spiritualità senza parlare del buddismo in particolare. Dico che non è necessario diventare buddisti, perché abbiamo molti tipi di blocchi e di problemi a relazionarci con la religione e con gli impegni legati ad essa – differenti tipi di dubbi, differenti tipi di difficoltà, differenti tipi di problemi. Dico non necessario, ma dico anche che le persone hanno bisogno di diventare amici del buddismo, amici della spiritualità, amici della religione, amici del cattolicesimo, amici di qualunque cosa ci sia nelle vicinanze. Abbiamo bisogno di essere vicini alla religione, vicini alla spiritualità.

Sono buddhista e parlo della conoscenza buddhista, ma cerco di renderla più semplice parlando in termini generali. Se decidiamo di diventare buddisti, da un lato forse c'è molta felicità, ma dall'altro forse c'è una specie di blocco: *ah forse ora dovrò cambiare...* Questo è un po' come la nostra cerimonia di matrimonio, da una parte siamo molto felici di sposarci, dall'altra parte però pensiamo: *Ora è così, sono in questo modo, faccio quello, tutto cambia per me...* Nel samsara le persone hanno già molti tipi di problemi, quindi non voglio crearne altri! Un altro problema significa più paura. Ancora più paura: perché? Ecco perché la penso in questo modo e faccio in questo modo. Mi piace fare così. È mio desiderio diffondere gli insegnamenti del Buddha e renderli aperti a tutti, così per questa ragione insegno con un metodo di educazione non formale. Comunque non ti sto mandando via - se vuoi diventare buddista o no, è una tua scelta. Nessuno sarà contro di te. Se vuoi prendere rifugio o se vuoi fare di più, se vuoi seguire il sentiero fino all'illuminazione - scegli tu. Non dirò: *Ah non farlo perché è molto complicato, per questo o per quel motivo...* Qualunque cosa ti piaccia fare, è la tua scelta.

Se ti piace studiare e praticare il Buddhismo in un modo più profondo per acquisire più conoscenza, è una tua scelta. Se vuoi essere un amico del buddhismo è la tua scelta. Se vuoi essere amico di Lama Gangchen è la tua scelta. Se vuoi che Lama Gangchen sia il tuo guru, è una tua scelta. Anche se vuoi solo ascoltare e non seguire una religione, nessun problema. La cosa più importante è che ti senti bene con ciò che hai ascoltato e se trovi alcuni buoni messaggi o buone idee seguili. Tuttavia se pensi che ciò che hai ascoltato non è di beneficio per te - allora lascia perdere. Il punto principale è che ti trovi bene. Ho fatto realizzare un dipinto che forse hai visto. Mostra insieme Gesù, Buddha e altri simboli religiosi. È importante sapere che le religioni possono lavorare insieme; tuttavia non abbiamo bisogno di mescolare le loro pratiche. Voglio lavorare con il mio corpo, la parola e la mente per aiutare gli altri ma non solo i buddhisti. Voglio condividere con tutti. Ma non c'è bisogno di mescolare. Dobbiamo essere chiari nella nostra pratica.

Ora leggeremo un testo di educazione non formale che è stato preparato per la conferenza Habitat II in Turchia.

**L'arte dell'educazione non formale per una vita migliore
Una soluzione per creare la pace interiore ed esterna
nelle città di domani**

Presentato in occasione della Conferenza Habitat II a Istanbul, in Turchia.

Cos'è l'educazione non formale?

Cos'è l'educazione non formale? L'educazione non formale è molto lontana dalle menti delle persone, quindi in primo luogo vorrei spiegare di cosa si tratta. Conosciamo tutti l'educazione formale che ci aiuta ad acquisire competenze professionali e ci insegna ad usare la parte logica, razionale, cognitiva e intellettuale del nostro cervello. Tuttavia non abbiamo familiarità con l'educazione non formale. L'educazione non formale ci aiuta ad affrontare gli aspetti intuitivi, emotivi, istintivi, artistici e subconsci della nostra mente, ci aiuta a sviluppare le nostre abilità sociali, interpersonali, psicologiche ed emotive. Mentre il sistema formale di educazione ci prepara molto bene per il mondo del lavoro, il suo limite è che non ci insegna come affrontare le emozioni che sorgono durante i periodi di stress e di crisi della vita, e non ci insegna a unire concetti astratti con la vita di tutti i giorni. Attraverso l'integrazione dell'educazione non formale nel sistema di educazione formale possiamo sviluppare armoniosamente sia gli emisferi sinistro che quello destro del nostro cervello. Questa integrazione rende gli individui più equilibrati e in grado di creare e mantenere la pace e l'armonia sociale nelle nostre città. Li rende persone interessate a prendersi cura dell'ambiente urbano e naturale. L'educazione non formale è un'educazione permanente e non qualcosa che termina quando lasciamo la scuola.

Non c'è dubbio che in futuro, a causa dell'intensa competizione tra otto miliardi di abitanti per le risorse umane come il lavoro, il denaro, lo spazio vitale, il cibo nutriente, l'acqua pulita e l'aria, le fonti esterne di stress aumenteranno notevolmente. Questo è il motivo per cui dobbiamo iniziare a integrare ora l'istruzione non formale nei sistemi scolastici formali e di

istruzione professionale. In questo modo le prossime generazioni saranno in grado di affrontare l'aumento di peso allo stress sociale e urbano, in modo più rilassato e pacifico. Penso che l'educazione non formale sia molto necessaria in quanto ci dà l'educazione emotiva che ci consente di affrontare la vita moderna. Se seguiamo l'istruzione non formale, la nostra vita sarà meno costosa a livello economico, energetico ed emotivo. Questo tipo di educazione emotiva è qualcosa di cui hanno bisogno le persone di tutte le culture e le fedi. Nelle generazioni precedenti queste idee si trovavano principalmente negli insegnamenti delle religioni del mondo. Sarebbe opportuno cercare di estrarre l'essenza delle buone idee relative all'intelligenza emotiva, alle relazioni interpersonali, alla pace, alla guarigione e alla cura dell'ambiente che sono all'interno di tutte le tradizioni religiose e spirituali e presentarle tutte alla società moderna come parte integrante dell'educazione formale.

L'educazione non formale è importante in tutte le fasi della nostra vita e dello sviluppo; al momento del concepimento, nel grembo materno, durante gli anni scolastici, durante la vita lavorativa, quando siamo malati e sofferenti, al momento del pensionamento, mentre sperimentiamo gli effetti dell'invecchiamento e al momento della morte. È qualcosa di appropriato per tutti i diversi gruppi nella nostra società; i giovani, i vecchi, gli adolescenti, gli uomini d'affari, i malati terminali, i prigionieri e così via - è valida per ogni gruppo sociale nella nostra società. Indipendentemente dalle altre esigenze, tutti hanno bisogno di educazione non formale in quanto ci aiuta a pacificare le nostre emozioni incontrollate e i disturbi psicologici in modo da poter vivere in modo proficuo, pacifico e felice, a prescindere dalla situazione del momento. L'educazione non formale ci dona compagnia e una prospettiva diversa, oltre a molte buone soluzioni alle nostre difficoltà.

La nascita

Il modo in cui ci comportiamo colpisce i bambini non ancora nati a livello emotivo ed energetico, quindi è necessario iniziare l'educazione non formale nella fase prenatale. Ad esempio, i bambini non attesi, mentre sono ancora

nel grembo materno, a livello molto sottile, sperimentano i sentimenti di paura e rifiuto dei genitori e questo influenza il loro sviluppo emotivo e fisico. Gli scienziati hanno scoperto che se i bambini sono privati dell'affetto, lo sviluppo neuronale del cervello ne risente.

L'infanzia

I bambini vengono educati dall'inizio della loro vita scolastica a una cultura basata sulla paura. Molti vivono le loro prime esperienze di vita scolastica come un'esperienza molto stressante. Alcune delle cose che diamo per scontate nella vita di tutti i giorni causano molta ansia ai bambini, per esempio l'agitazione e il traffico mattutino, gli insegnanti, l'essere graditi e accettati dagli altri bambini, avere successo a scuola e così via. Questi fattori psicologici di paura, aggressività, il sentirsi vittime o timidi, l'abbandono emotivo dei genitori e così via, ostacolano notevolmente lo sviluppo emotivo del bambino e, se non vi si pone rimedio, possono produrre individui alienati e violenti. L'educazione non formale è attuata in modi molto semplici. Ad esempio, all'inizio della giornata scolastica si possono dedicare alcuni minuti a insegnamenti di pace o a fare un gruppo in cui i bambini sviluppano insieme una mente pacifica e dei buoni propositi per la giornata. Suggestisco a tutti, indipendentemente dalla loro età, di dedicare qualche minuto alla pace ogni mattina. Un momento in cui ci si rilassa e si interiorizza l'idea di non essere stressati o spaventati. Iniziare la giornata in modo positivo aiuta i bambini a studiare in modo molto più efficace e aiuta gli adulti ad affrontare il lavoro e lo stress. L'educazione non formale può anche occuparsi di educare i bambini ad argomenti specifici, come il modo di affrontare il bullismo, la discriminazione, l'aggressività, le relazioni interpersonali, la risoluzione dei conflitti e così via.

L'età adulta

C'è molta concorrenza nella società a causa del perseguire il successo. Dopo molti anni di studi, quando finiamo la scuola o l'università, abbiamo già creato l'abitudine mentale alla paura, alla competitività e alla cattiva immagine di se

stessi e così finiamo per vivere traumi che riducono le nostre possibilità e il nostro sviluppo. Il nostro intero stile di vita riflette questo tipo di problemi. Ad esempio, quando gestiamo la nostra attività, abbiamo sempre un sacco di paura e di blocchi, che ci fanno sprecare un sacco di tempo ed energie sul lavoro. Suggesto di sviluppare diversi livelli di programmi di educazione alla pace, sia a livello locale che statale. Questo è ovviamente non solo per i bambini ma anche per gli adulti. Naturalmente è molto importante che i bambini abbiano l'abitudine alla pace quando sono giovani, negli anni della loro formazione, perché essi sono gli uomini e le donne di domani.

Il modello abituale è che i bambini ricevano un'educazione formale che li prepara per il lavoro, poi escono di casa per diventare indipendenti, generalmente tra i 20 e i 30 anni. Tra i 20 e i 50 anni la maggior parte delle persone sperimenta un certo tipo di piacere nella propria vita ma poi inizia a sperimentare problemi che la l'educazione non li ha preparati ad affrontare, come l'invecchiare, la malattia, il pensionamento, la solitudine, la morte e così via. Questi problemi aumenteranno vivendo in un ambiente urbano denso, a causa della mancanza di reti sociali tradizionali, dello stress, della disoccupazione, della competitività e dell'alienazione della vita cittadina. In ogni momento della vita, la nostra mente riflette molte diverse realtà emotive e percettive. Ad esempio possiamo proiettare un atteggiamento di paura e sentirci minacciati al lavoro o potremmo proiettare aggressività e quindi vivere la città come un luogo molto ostile. A causa della nostra fiducia nelle apparenze esterne dei nostri stessi stati emotivi, ci arrabbiamo o reagiamo in modo inappropriato con i nostri amici, familiari e colleghi, nonché con gli estranei. Se integriamo l'educazione non formale nella nostra vita, questa può davvero aiutarci a identificare e trasformare le risposte emotive negative che altrimenti potrebbero distruggere le nostre relazioni, la salute, le amicizie o la capacità di lavorare.

Agiamo sempre con paura, abbiamo sempre inconsciamente paura di perdere il lavoro o che qualcosa di brutto ci stia per accadere. Ciò è dovuto alla paura che abbiamo interiorizzato. Sul posto di lavoro tutti hanno una specie

di paura e di stress, specialmente quelli responsabili della parte economica dell'impresa. In molti modi diversi le nostre intere vite, dalla nascita alla morte, sono stressanti e scomode. Forse questo è in parte dovuto alla mancanza di educazione emotiva e psicologica. Quando ci svegliamo al mattino pensiamo subito al lavoro. Beviamo caffè e ci sentiamo nervosi e stressati dal momento in cui ci svegliamo. È molto meglio se al posto di quella reazione automatica allo stress trascorriamo i primi minuti della giornata sviluppando una mente pacifica. In questo modo la nostra intera giornata e il nostro lavoro si svilupperanno molto più positivamente. Oggigiorno la mentalità delle persone sta cambiando. Ora le persone non sono più interessate a tutti i dettagli dei problemi come lo erano prima, ma bensì vogliono solo arrivare all'essenza, al punto principale e lo vogliono rapidamente. Ad esempio su internet si va direttamente al punto, non si ottengono centinaia di pagine su un argomento. Ci stiamo rapidamente muovendo verso una società in cui abbiamo a che fare solo con l'essenza delle cose piuttosto che con tutti i dettagli. Ora tutti hanno la loro visione del mondo, la loro moralità e non è possibile dire che questo o quello sia giusto o sbagliato, dobbiamo accettare lo stile di vita delle altre persone. Come minimo possiamo essere tutti d'accordo nel prenderci cura di una morale principale, quella della pace interiore. Stiamo cercando di lavorare insieme per essere uniti attorno al concetto di pace. L'educazione non formale significa che cercheremo tutti di essere uniti nel XXI e nei secoli successivi. Penso che questo sia di vitale importanza per l'ingresso nel Terzo Millennio per le nostre città.

La malattia

Quando siamo veramente malati abbiamo molta paura, stress e dolore. L'educazione non formale ci aiuta a superare lo stress mentale e la sofferenza che accompagnano quelle dolorose esperienze fisiche. Il nostro corpo può soffrire un dolore estremo, ma l'educazione non formale ci aiuta ad accettare questa situazione e quindi a rimanere allegri e ottimisti. Ciò significa non sperimentare sofferenza mentale o depressione a causa del dolore. Questo è un fattore molto importante per accelerare il processo di guarigione o, nel caso di malati terminali, estendere la durata della loro vita e migliorarne la qualità.

Il pensionament

È naturale che a un certo punto della vita il nostro lavoro si concluda e quindi è importante farlo senza paura. Sebbene alcune persone attendono con ansia il loro pensionamento, molte altre quando vanno in pensione si sentono private di potere perché la maggior parte delle loro competenze e dell'istruzione acquisite in tanti anni sono diventate irrilevanti. Per loro la pensione significa passare il tempo con i loro ricordi, guardare la televisione e leggere i giornali. Molti anziani vivono da soli o devono vivere in case per gli anziani perché non hanno parenti disposti a prendersi cura di loro. Questo lascia a molti di loro la sensazione che la vita li abbia traditi e diventano molto sensibili e facilmente irritabili. L'educazione non formale dovrebbe essere offerta ai pensionati per dotarli delle competenze psicologiche di cui hanno bisogno per affrontare la loro nuova situazione.

La morte

Al momento della morte l'educazione non formale ci aiuta a morire in un modo molto rilassato e pacifico. Quando moriamo dobbiamo lasciare dietro tutti i nostri supporti emotivi e materiali, dobbiamo persino lasciare il nostro corpo e la nostra parola. L'unica cosa che possiamo portare con noi nell'esperienza della morte e oltre essa, è la nostra mente. Per questo motivo, prima di affrontare la morte, la nostra mente deve essere ben preparata e pacifica. Molte persone in tutto il mondo hanno riferito che nelle esperienze di quasi morte le loro menti sono diventate molto sensibili alle energie, ai rumori e così via. Descrivono anche svariate visioni, positive e negative che riflettono il modo in cui hanno vissuto la loro vita. L'unica cosa che aiuta in questa situazione è la sensazione di pace interiore. Il coma è simile alle esperienze di pre-morte, in quanto in quel momento il corpo e il linguaggio della persona sono paralizzati, ma la sua mente è in realtà in uno stato molto sensibile. Se, a una persona in coma, diamo energie e informazioni pacifiche e positive, la aiutiamo molto, anche se all'apparenza sembra non rispondere.

Pace interiore e non violenza

Dobbiamo sviluppare un sentimento di pace interiore. La pace è la nostra luce interiore, la nostra compagnia più importante, la più importante conoscenza che possiamo avere, la forza più grande. Le persone oggi hanno un'idea sbagliata sulla pace. Pensano che la pace ci renda deboli. Questo non è vero, in realtà ci rende molto più forti. Alcune persone credono di poter fare pace solo attraverso la violenza e la guerra, ma sappiamo dall'esperienza storica, che questo porta solo a molta sofferenza e a molte esperienze violente per molte persone, senza risolvere alcun problema fondamentale. Dovremmo provare la nuova esperienza di usare la pace come deterrente. Gandhi liberò l'India dalla colonizzazione tramite il potere della pace. Non importa se siamo spiritualmente portati o no, tutti hanno bisogno di pace interiore.

Credo che la pace interiore sia il vero fondamento della pace mondiale e che per raggiungere la pace interiore abbiamo bisogno di una educazione non formale. Attraverso questa possiamo aumentare l'amore, la compassione, la pazienza, l'equanimità, il buon cuore, la pace interiore e altri stati emotivi positivi che possono aiutarci nelle situazioni stressanti e difficili che dobbiamo affrontare nel corso della vita. Se sviluppassimo collettivamente questi atteggiamenti, non troveremmo più la necessità di dichiarare guerra ai nostri concittadini o ad altre nazioni. L'educazione non formale può svolgere un ruolo importante nel promuovere le idee di ahimsa o non violenza. La non violenza o pace interiore è una forza necessaria nella creazione della pace mondiale ed è abbastanza potente da fermare tutte le armi del mondo. Se eserciteremo personalmente e collettivamente la pace interiore, garantiremo il futuro del pianeta e della società umana.

Le cause della violenza

Al giorno d'oggi sia la nostra vita emozionale che le nostre città sono piene di violenza. Possiamo vedere gli effetti di ciò, a livello personale e come società, nella costante azione di distruzione dell'ambiente. Persistiamo nel

distruggere importanti habitat naturali. Ci sono sia cause esterne che cause interne di violenza. Le cause esterne della violenza vengono gestite dai governi locali e nazionali, dalle Nazioni Unite e da varie ONG e agenzie. Cercano di alleviare le cause della violenza offrendo aiuti di vario tipo. Tuttavia, nonostante tutti questi programmi, se osserviamo onestamente la nostra situazione e quella del mondo, le cose su vaste aree del nostro pianeta vanno sempre più peggiorando. Ciò per me significa che trattare le cause esterne della violenza non è sufficiente. Penso che dobbiamo considerare di lavorare nel campo dell'educazione non formale per affrontare le cause interne della violenza. Ad esempio, anche se è molto importante fermare la produzione e l'uso degli strumenti e delle armi per la tortura, dobbiamo anche educare la gente a gestire la propria oscurità interiore, le emozioni negative di paura, violenza, odio e pregiudizio. Dando alle persone questo tipo di educazione, loro non si sentiranno più giustificate nell'esprimere le emozioni distruttive contro i propri simili. La popolazione del mondo aumenta sempre più, molti dei nostri figli cresceranno in ambienti affollati e sperimenteranno pressioni molto diverse da quelle che abbiamo dovuto affrontare noi.

Entro il 2025 si prevede che due terzi della popolazione mondiale vivrà in ambienti urbani inquinati e, a causa di ciò, sperimenterà un forte stress psicologico. L'educazione non formale, e in particolare l'educazione alla non violenza, diventerà di vitale importanza nella prevenzione della criminalità diffusa e dei disordini civili. Rafforzare i poteri della polizia e delle forze militari non sarà mai sufficiente per affrontare questi problemi. Dobbiamo ora riflettere sugli effetti che l'educazione della generazione attuale causerà nel futuro. È importante educare sia gli educatori che i nostri figli ai valori della non violenza, della cooperazione sociale, dell'amore, della compassione, della pazienza, della tolleranza, dello spazio interiore, della pace interiore, della saggezza intelligente e così via. Se riusciamo a creare un atteggiamento primario di non violenza nella mente degli individui della prossima generazione, tutte le loro attività, necessarie per sostenere la loro vita, la famiglia, la città e così via funzioneranno molto meglio. I rapporti di lavoro, gli affari, la vita

familiare, le relazioni... tutto andrà meglio. L'educazione alla pace interiore è un investimento a lungo termine per il futuro delle nostre città.

Viaggio circa 80.000 km all'anno per imparare e per insegnare l'educazione non formale. Mi sembra che ci sia una grande carenza di quella capacità emozionale di cui avremmo bisogno per far fronte alla moderna vita urbana. Nelle ultime generazioni le persone sono cambiate, con l'aumento dell'industrializzazione... In passato si era soddisfatti con poche cose nella vita, ma ora tutti hanno bisogno di più denaro e di beni materiali più costosi per essere felici. Il denaro è diventato la religione del XX secolo, ma vivere in questo modo non ci ha aiutati a risolvere i problemi umani fondamentali. Invece di averci resi più felici, ci ritroviamo più infelici e sembra che tutto sia diventato più costoso e pericoloso. Invece che essere schiavi del nostro denaro, dovremmo lasciare che siano i soldi a lavorare per noi.

È importante creare equilibrio e prendersi cura delle diverse esigenze di tutti i cittadini sia del mondo progredito che di quello in via di sviluppo. I cittadini del mondo in via di sviluppo hanno principalmente bisogno di una crescita economica sostenibile in quanto le loro capacità nei rapporti interpersonali, nel complesso, sono abbastanza sviluppate. I cittadini del primo mondo, sebbene abbiano molti beni materiali esterni, devono sviluppare maggiormente le loro capacità psicologiche e interpersonali attraverso l'educazione non formale. Spero che saremo in grado di progredire, in tutto il mondo, sia economicamente che psicologicamente attraverso i diversi metodi di educazione non formale. Esistono già molti sistemi e metodi di educazione non formale all'interno di ciascuna cultura, tutti basati sulla costruzione della pace interiore. L'educazione non formale non è solo per i bambini e per le generazioni future. La pace è qualcosa che tutti necessitiamo di sviluppare proprio ora. E devono farlo specialmente coloro che hanno responsabilità e poteri decisionali per conto di altri cittadini. Spero che nel Terzo Millennio potremo fare della pace lo spirito del tempo.

Dal 1982 lavoro per sviluppare l'educazione non formale. Questo lavoro ha avuto luogo in molti modi diversi e in molte diverse sfere della società. Oltre a questo, sto lavorando per creare un Forum Spirituale delle Nazioni Unite per la pace mondiale. Questo Forum Spirituale propone di creare uno spazio per tutte le tradizioni religiose e spirituali, per condividere idee e punti di vista, ciascuno secondo la propria tradizione, che potrebbero aiutare a creare un'educazione alla pace, per sviluppare la pace nel mondo attraverso l'educazione formale e non formale. Questo sarebbe veramente utile per le nostre società. Trascorro molto tempo promuovendo metodi non formali di guarigione fisica e psicologica, secondo le antiche culture orientali. Ho confezionato queste antiche tecniche curative in nuove forme adatte alle persone dell'epoca moderna. Ho sviluppato e insegnato un metodo di rilassamento psicofisico chiamato Autoguarigione Tantrica NgaiSo. Questo metodo è basato sulla tradizione buddhista tibetana. È un metodo che può aiutarci, a livello energetico, ad affrontare le emozioni del nostro subconscio. Questo impedisce alle nostre emozioni negative di mostrarsi a livello cosciente sotto forma di violente esplosioni emotive o di malattie fisiche.

L'essenza dell'autoguarigione sta nell'imparare a discernere tra ciò che è veramente benefico e ciò che solo sembra essere benefico per la nostra società, le città e l'ambiente. Molti di questi antichi sistemi di terapia erano considerati segreti in passato, oppure la loro conoscenza veniva tramandata solo a poche persone e poi trasmessa da individuo a individuo, di generazione in generazione. Considerando l'attuale deterioramento della qualità della vita nella nostre città e nella mente delle persone di tutto il mondo, sento che è importante ricercare e condividere metodi di guarigione non-formale a livello globale.

Per trovare soluzioni per tutti i problemi di questo mondo abbiamo bisogno di integrare molti metodi diversi come: il sistema di istruzione formale con l'educazione non formale. Al tempo stesso continuando a sostenere

i programmi delle Nazioni Unite per migliorare le condizioni di vita dei più poveri. Più di 600 milioni di abitanti delle città attualmente sopportano condizioni malsane e potenzialmente letali. Ci sono molte idee antiche interessanti utili per migliorare l'urbanistica e la gestione della città. Potrebbero essere utili agli architetti e ai pianificatori moderni, ad esempio il concetto di mandala e la creazione di spazi sacri... Abbiamo bisogno di cittadini illuminati se vogliamo città migliori. L'ambiente esterno è un riflesso del nostro stato interiore, questa è l'interdipendenza. Sarei felice di dare ulteriori dettagli sull'argomento, se qualcuno fosse interessato.

Penso che se combinassimo i metodi della tecnologia e quelli della psicologia profonda, e al tempo stesso lavorassimo per ridurre la violenza, allora la fusione di tecnologia e educazione psicologica creerebbe ambienti urbani molto migliori. Nonostante l'enorme espansione che caratterizzerà le città nel corso delle prossime due generazioni, i nostri nipoti saranno ancora in grado di vivere questo mondo come un luogo tollerabile e pacifico.

Mi piacerebbe parlare ancora di educazione non formale ma ora possiamo leggere queste relazioni, e le trascrizioni di discorsi sull'educazione non formale. È molto chiaro, qui tutti i presenti hanno una educazione normale – forse siete dottori, professori e così via. Ma questo tipo di educazione è poco chiara. Questa educazione distrugge molte cose nella nostra vita perché non insegna come mettere insieme il corpo e la mente. Da un lato la nostra normale vita di tutti i giorni è troppo costosa, ma anche il modo in cui usiamo la nostra mente in modo sbagliato è troppo costoso. Questo è veramente pericoloso! Dobbiamo fare qualcosa che ci aiuti a sviluppare una vita più "economica", più facile e più confortevole, dobbiamo usare la nostra preziosa energia in un modo meno costoso. Questo è il motivo per cui parlo di educazione non formale. Ora abbiamo fatto solo una presentazione dell'argomento, ma spero che un giorno tutti in questo mondo si interessino e così si possa davvero sviluppare un programma - fino a dieci classi!

Quindi, il modo in cui utilizziamo l'energia dello Stupa Mandala di Borobudur è molto importante. La non violenza è molto importante, l'autoguarigione è molto importante, l'educazione non formale è molto importante. Abbiamo tutti un sacco di lavoro e molti desideri, ma dobbiamo aiutarci l'un l'altro. Sono un rifugiato e quindi ho bisogno di aiuto per realizzare tutte queste idee, questo messaggio deve arrivare a tutti.

Abbiamo concluso il nostro ritiro qui a Borobudur, vorrei ringraziarvi tutti molto. Abbiamo imparato cose su molti livelli: sul livello dell'energia, il livello dell'informazione, il livello della conoscenza, nuovi metodi e idee, metodi di alto livello, come espandere la qualità della vita e come migliorare la nostra vita quotidiana.

Vorrei dire grazie a tutti ora.

Ci vedremo di nuovo in futuro, o potremo vederci ogni giorno, se volete.

Le sette meditazioni illimitate

Amore illimitato

Possano tutti gli esseri senzienti avere la felicità e le sue cause.

Compassione illimitata

Possano tutti gli esseri senzienti essere liberi dalla sofferenza e dalle sue cause.

Gioia illimitata

Possano tutti gli esseri senzienti essere inseparabili dall'estasi priva di dolore.

Equanimità illimitata

Possano tutti gli esseri senzienti dimorare nell'equanimità, liberi da attaccamento, ignoranza e odio.

Salute illimitata

Possano tutti gli esseri senzienti guarire dalle malattie, possano purificare il corpo e la mente inquinati e godere di perfetta salute, relativa e assoluta, ora e sempre.

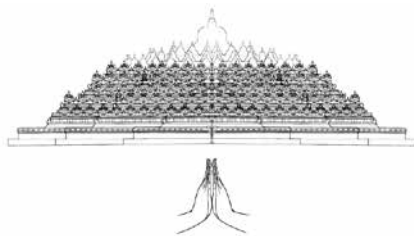
Rigenerazione ecologica illimitata

Possano tutti gli esseri senzienti rilassarsi in un ambiente esterno ed interno puro e sano ora e sempre.

Pace illimitata

Possano tutti gli esseri senzienti avere la pace interiore e godere della pace nel mondo ora e sempre.





Parole di pace
Albagnano 2020

