

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

insegnamenti sulla pace interiore
dati presso il Kunpen Lama Gangchen, Milano

Ritornare alla pace

TRASCRIZIONE

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

Ritornare alla pace

TRASCRIZIONE DI INSEGNAMENTI

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

Ritornare alla pace

Trascrizione degli insegnamenti sulla pace interiore
dati al Kunpen Lama Gangchen, Milano.
Dicembre 1994 - gennaio 1995

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

Prima edizione inglese: 1997
Seconda edizione inglese: 2017
Prima edizione italiana: luglio 2020

Il testo che segue è la traduzione italiana della trascrizione integrale, in lingua inglese, degli insegnamenti che Lama Gangchen Rinpoche ha dato all'assemblea di discepoli e amici presenti al Kunpen Lama Gangchen di Milano tra dicembre del 1994 e gennaio del 1995.

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



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

Ha insegnato 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, alla guarigione del corpo e della mente, alla cura dell'ambiente naturale e al conseguimento della pace interiore. A questo scopo ha elaborato e insegnato le tecniche meditative di Autoguarigione Tantrica NgalSo e i principi dell'Educazione non Formale alla Pace Interiore e ha lavorato senza sosta per condividerli e insegnarli.

Con insegnamenti, consigli e con il proprio esempio ha aiutato, instancabilmente, 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.

Kunpen Lama Gangchen, Milano
20 dicembre 1994

Lavoriamo tutti insieme per la pace. La pace per il nostro mondo, il contenitore, ma anche per tutti gli esseri e per l'ambiente, i contenuti del mondo. Ma prima di tutto dobbiamo riconoscere cos'è la pace, perché pace non significa solo assenza di guerra. Il nostro gruppo sta lavorando per lo sviluppo della pace, quindi abbiamo particolarmente bisogno di imparare molto bene il vero significato di questa parola. In questo mondo esistono molte tradizioni culturali, la politica, le religioni, le morali. Tutte in realtà cercano di portare pace. La pace è il loro obiettivo finale, ma prima di poter realizzare la pace bisogna capire molte cose. Dobbiamo capire che in questo momento viviamo in modo contrario alla pace.

Dobbiamo fare della pace il nostro obiettivo principale della vita. Se facciamo che la pace sia il nostro obiettivo principale, tutte le altre cose di cui abbiamo bisogno arriveranno automaticamente e capiremo che non abbiamo poi bisogno di molte cose. Qualunque cosa ci piaccia fare: cose del samsara, cose del nirvana, politica, affari, vivere da soli o con altri, fare un lavoro normale o lavorare per l'illuminazione; qualunque cosa vogliamo, di qualunque cosa abbiamo bisogno, se possediamo la pace, la nostra scelta avrà successo. Se non abbiamo pace, la nostra situazione potrebbe sembrare temporaneamente buona, ma a livello energetico non lo è, e alla fine avremo dei problemi. Una base di pace è molto importante prima di fare qualsiasi cosa.

La motivazione che sviluppiamo è la porta per ogni attività, e questa motivazione dovrebbe sempre essere la pace

Pace nella vita quotidiana. Pace nella vita temporanea. Pace nella vita futura. Dobbiamo riconoscere che la pace è importante in ogni momento della nostra vita. La pace è come la nostra spina dorsale, è il nostro compagno costante. La pace è il nostro amante. La pace

è il nostro guru. La pace è la nostra amica. La pace è la nostra famiglia. Dobbiamo riconoscere l'importanza della pace nella nostra vita e abbracciarla. Quando si abbraccia la pace viene da sorridere, ci sentiamo rilassati e in armonia, la nostra memoria e la saggezza aumentano: tutto ciò che ci piace fare avrà successo.

In ogni secondo sperimentiamo sia il samsara che il nirvana, quindi preghiamo affinché noi stessi diamo un riconoscimento al nostro lavoro per la pace. Non si tratta di buddismo o di religione - tutti hanno bisogno di riconoscere la pace interiore perché è la radice della vita, la base. Se la nostra mente è mescolata con la pace, allora automaticamente ci sentiremo bene. Se la nostra mente è mescolata alle reazioni emotive, allora automaticamente non ci sentiremo bene e qualsiasi cosa faremo non andrà a buon fine. Fare pace: questo è ciò che vi richiedo di fare e il motivo per cui ho creato la Lama Gangchen World Peace Foundation. La pace è il nostro obiettivo principale.

Illuminazione significa Grande Pace

Dobbiamo sviluppare la nostra percentuale di pace interiore dalla luna nuova alla luna piena; dalla piccola pace alla pace piena. Stiamo lavorando insieme a questo scopo, quindi dobbiamo rallegrarci ed essere felici. Tendrel Nyingpo significa scegliere la pace tutto il tempo. Guru Shakyamuni Buddha ha insegnato 101 testi, in cui ha spiegato molte cose. Oggi la gente si lamenta che non ci sia abbastanza tecnologia all'interno di auto e aerei, ma Buddha ha compreso e spiegato il sorgere interdipendente che è la base del movimento e della tecnologia. Il sorgere interdipendente, o causa ed effetto, è in realtà la spiegazione di tutto. Tutte le spiegazioni condensate in un punto; una spiegazione di 2500 anni fa che è valida oggi come allora. Funziona ora perché questa spiegazione ha il potere della verità. Ora dobbiamo usare questa istruzione in modo positivo, per fare pace.

Se non abbiamo pace oggi, domani avremo problemi. Per questo motivo abbiamo bisogno di centri per la pace, fondazioni e pubblicazioni. Dobbiamo lavorare insieme per la pace. Quando ero giovane, in Tibet, ho pregato e dedicato le mie azioni positive a tutti gli esseri senzienti. Ora ho lasciato la vita in monastero e vivo nel mondo moderno, quindi parlo alla radio, sono in televisione, sono sui giornali e faccio pubblicità all' Autoguarigione e alla pace ovunque vada. Sto correndo e saltando, qua e là, dando messaggi di pace. Calcolate quanti chilometri viaggio in un anno! Anche quando sono su un aereo, mentre sorvolo paesi diversi, prego sempre per la pace di quel paese, per la pace di tutte le famiglie, per la pace di quella società, per la pace di tutti gli ammalati. Forse pensate che io sia pazzo, ma tutti noi dobbiamo essere felici e quindi tutti abbiamo bisogno di lavorare per la pace. In generale, lavoriamo troppo e abbiamo poco tempo per le vacanze, ma quando lavoriamo per la pace non abbiamo bisogno di vacanze. Abbiamo tutti bisogno di scegliere di far qualcosa per questo mondo: alcune persone scelgono la guerra, ma noi possiamo scegliere la pace! Per fare ciò dobbiamo conoscere la pace molto bene.

La pace è molto preziosa per la nostra generazione e quindi dobbiamo mostrare un buon esempio all'Europa e al nostro mondo. Un giorno i governi dovranno riconoscere il nostro lavoro per la pace. Ma, anche se non riconosceranno il nostro lavoro, continueremo ad essere riconosciuti dalla pace stessa! Generalmente parlando la pace è energia femminile. Il femminile e la donna sono in realtà cose diverse! Le donne in generale sono pacifiche. Ma se controlliamo a livello sottile, scopriremo che anche gli uomini possiedono al loro interno energia femminile e, le donne, energia maschile. Bisogna capire e sapere come usare queste energie con saggezza.

Dobbiamo mostrare cose buone e buoni esempi a questo mondo. Dobbiamo dare buone immagini in televisione, in radio e sui giornali. Dobbiamo essere una compagnia di pace tutto il tempo. Dobbiamo avere spazio per la pace tutto il tempo. Quando ci sentiamo arrabbiati,

il nostro spazio è bloccato, la nostra memoria è persa e poi diciamo cose stupide. Se abbracciamo nostro marito, nostra moglie o il partner con pace, allora diventano splendenti, come la luna, e allora potremo davvero godere. Bacia e abbraccia con pace!

Kunpen Lama Gangchen, Milano

21 dicembre 1994

Siamo qui per fare qualcosa per il nostro mondo personale ma anche per il mondo in generale. Tutti noi abbiamo molti desideri riguardo la nostra vita, quindi dobbiamo fare qualcosa per realizzarli: dobbiamo scegliere di lavorare per la pace. Per avere successo, abbiamo bisogno di pace interiore e mondiale. Dobbiamo sviluppare la pace dal piccolo al grande, e allora la nostra famiglia e gli affari avranno successo, sia che siamo da soli o circondati di persone, se siamo felici tutto è possibile.

La pace è la nostra compagnia

La pace è la base della nostra colonna vertebrale

La pace è la nostra amica

Quando abbiamo spazio e pace in ciò che diciamo e pensiamo, le nostre relazioni con gli altri, gli affari, il nostro percorso spirituale andranno bene. Quindi, con la pace sono possibili molte cose diverse; possiamo perdere la nostra famiglia o gli affari, possiamo perdere un braccio o un piede, queste sono esperienze difficili ma non sono veramente problemi se abbiamo la pace interiore. Per favore, non perdetevi la pace interiore, tenetela sempre con voi. Non bisogna perdere mai la pace. Guardiamo sempre le cose materiali; desideriamo belle case, automobili e vestiti, ma la cosa più bella è la pace nella nostra mente. Non è necessario accettare o seguire una particolare religione per sviluppare uno spazio di pace. Lo spazio di pace è la bellezza

“numero uno” che possiamo avere. Se la nostra mente è bella grazie alla pace interiore, siamo più belli di una divinità!

La pace interiore è bellezza nella mente

Ora è quasi il giorno di Natale, quindi questo è il mio messaggio di Natale a tutti voi. Il nostro centro, il Kunpen Lama Gangchen, è piccolo e noi siamo un piccolo gruppo ma stiamo lavorando per la pace in molti modi diversi: siamo tutti messaggeri di pace. Dobbiamo diventare simili ai giornali, alla televisione e alla radio in modo da dare messaggi di pace ovunque nel mondo! In tutto il mondo le persone corrono dalla mattina alla sera, alla ricerca di buoni messaggi. Potremmo pensare che abbiamo bisogno della scienza, ma se abbiamo la pace interiore, abbiamo già tutto. La pace dovrebbe essere il messaggio della nostra generazione per le generazioni del ventunesimo secolo. Le persone sono sempre alla ricerca di qualcosa di diverso, per esempio una religione, perché non sono soddisfatte. Se vogliamo sentirci soddisfatti, dobbiamo sviluppare la pace, la cosa più bella. Qualunque cosa di cui abbiamo bisogno, una fidanzata o fidanzato o l'illuminazione, se avremo la pace interiore verrà automaticamente. Anche se siamo alla ricerca di molte cose, anche se noi desideriamo e aspettiamo molte cose, abbiamo bisogno di mantenere e sviluppare la pace interiore. Indipendentemente dal movimento positivo o negativo del samsara, abbiamo bisogno di abbracciare e abbracciare la pace costantemente. Dovremmo iniziare a porre le fondamenta per il nuovo anno in questo momento: non voglio perdere la pace. Se pensiamo in questo modo, il prossimo anno sarà migliore.

Le Nazioni Unite e i governi promuovono la pace, ma la pace è anche qualcosa di individuale di cui abbiamo bisogno per salvarci. Dobbiamo capire l'importanza della pace per tutti nel samsara e nel nirvana. Vi faccio un esempio, una persona mi ha mandato una lettera, in realtà ora lei è morta ma prima di morire mi ha scritto,

come una vecchia amica. Era malata di cancro e anche malata nella mente, mostrava reazioni troppo emotive ai suoi amici e alla sua famiglia. Dopo che mi ha incontrato e che abbiamo fatto una puja, una cerimonia, qualcosa in lei è cambiato e ha risolto i suoi problemi familiari. È stata in grado di fare pace con tutti i suoi parenti prima di morire. Nella sua lettera ha scritto: “Grazie, ora sto morendo, ma non è un problema. Posso morire felicemente”. Suo marito e sua figlia sono venuti a trovarmi oggi, quello che vorrei dire è che il Kunpen Lama Gangchen sta lavorando fortemente per aiutare molte persone a trovare soluzioni alle sofferenze del corpo e della mente. Ha detto: “Ho ottenuto la pace”, e questo è ciò per cui stiamo lavorando.

Ogni giorno recitiamo OM BISHWA SHANTI HUM: pace interiore e pace nel mondo. Se una persona, nel suo mondo interiore personale, ottiene la pace, allora è meraviglioso. Generalmente c'è un solo mondo, ma c'è una pace collettiva e una individuale. Questa donna ha risolto il suo problema samsarico personale e ha trovato la gioia e la pace con cui morire. Questa non è una cura, è qualcosa di molto più grande - è la guarigione. Guarire significa qualcosa di più di curare. Curare è prendere un'aspirina per il mal di testa. Guarire significa cambiare le proprie reazioni emotive, come ha fatto questa donna, in armonia e in pace. Prima di morire, lei ha detto a qualcuno: “Consegna questa lettera a Rinpoche e a tutti i miei amici”. Sto sempre ripetendo che sono un guaritore. Il mio lignaggio di guarigione è vero e benefico per gli esseri sofferenti. Non sto dicendo che sono grande e meraviglioso, questo mondo ha molti altri guaritori, sto solo mostrando i metodi dei Guaritori Supremi.

*Possediamo molte cose belle come case, automobili e vestiti,
ma la cosa migliore è avere una mente bella*

La cosa più importante che possiamo avere per la nostra vita spirituale, per la nostra vita materiale quotidiana, per le nostre relazioni, gli affari,

per questa vita e per altre vite, è la pace. Se la fidanzata o il ragazzo sono sereni dentro, allora la loro luce interiore e la loro bellezza verranno automaticamente fuori. Se mostriamo troppe reazioni emotive, le persone si spaventano e si innervosiscono, qualunque cosa abbiamo ottenuto, non importa quanto sia bella o preziosa, le persone continueranno ad aver paura di noi. Dobbiamo prima di tutto prendere in considerazione il "make-up". Trascorriamo molte ore ogni giorno alla toilette, ma a volte avremmo bisogno di guardare la stanchezza, il nervosismo e la gelosia che abbiamo nella nostra mente. Abbiamo bisogno di uno specchio fisico e di uno specchio mentale. Dobbiamo verificare se la nostra mente è bella o brutta, una luna piena o una luna scura. Se abbiamo pace e felicità nella mente avremo meno rughe. Le rughe arriveranno molto lentamente o per niente affatto.

In questo mondo pensiamo molto ad accumulare soldi, ad avere e comprare molte cose diverse: cambiamo vestiti e scarpe così tante volte in un anno. Sarebbe molto meglio se invece rendessimo bella la nostra mente. Per prima cosa, dobbiamo accettare questa idea e prepararci pensando: "Ne ho abbastanza della mia stupida mente". Ad esempio, i miei amici viaggiano spesso in Nepal e in India. Durante i primi viaggi compravano molte cose, le hanno poi usate per una settimana e poi le hanno messe via in una scatola. Dopo un po' di tempo, ho controllato, stanno comprando meno cose. Comprare di meno è anche un bellissimo "make-up"! Dopo un viaggio, le persone cambiano molto. Non li sto controllando in modo diretto, ma indirettamente sto guardando ciò che cambia in loro mentalmente e fisicamente. Sono molto contento di questo genere di cose. Quando incontriamo per la prima volta un guru o una guida spirituale abbiamo bisogno di capire rapidamente il suo messaggio - abbiamo bisogno dell'essenza del messaggio: abbiamo bisogno del "make-up" mentale perché abbiamo bisogno di rendere la nostra mente pacifica. Noi tibetani leggiamo tanti libri, facciamo cerimonie di preghiera e seguiamo molte regole anche morali, per esempio in monastero dovevamo svegliarci alle

quattro del mattino, dovevamo fare la doccia con acqua fredda - acqua molto fredda - ma l'essenza di tutto questo è rendere la nostra mente pacifica.

Abbiamo bisogno di cambiare la base della nostra mente da nervosa a pacifica

Dove c'è pratica della moralità di solito si presentano un sacco di lamentele! Nei monasteri, ad esempio, ci lamentiamo dell'abito religioso perché non ci piace. Ma si tratta solo della pratica della moralità relativa a un sistema spirituale. In realtà, il modo in cui ci vestiamo non è la moralità; moralità è quando facciamo qualcosa a contatto con la nostra mente. Ma le persone guardano i simboli della religione, vedono solo le cose esterne e spesso non amano ciò che vedono. Si inventano un sacco di scuse. Quindi, è meglio fare qualcosa in modo molto semplice e diretto: dobbiamo andare direttamente alla pace.

Il primo seme è la pace e l'obiettivo finale è l'illuminazione, la pace

Dobbiamo riconoscere la pace. Abbiamo bisogno di abbracciare la pace tutto il tempo. Abbiamo bisogno della compagnia della pace. Dobbiamo fare tutto con pace. Dobbiamo usare tutte le condizioni positive che giungono per portare pace. Tutti noi amiamo e desideriamo cose belle - ma scegliere i beni più belli con una mente diretta verso la pace ci aiuta a capire quale sia il bene migliore. Dobbiamo scegliere la pace e poi tutte le altre cose verranno automaticamente. Pace significa che non hai bisogno di "calpestare", quando cammini: camminare diventa pacifico. La nostra parola è pacifica. Tutte le nostre azioni del corpo diventano pacifiche. Pace significa che tutti i movimenti del nostro corpo, della parola e della mente, delle nostre qualità e delle nostre azioni sono fatti pacificamente. Quindi vediamo tutti, sia gli altri che noi stessi, come belli. Con la pace interiore, la nostra mente vede la bellezza degli altri e questo significa che anche un abbraccio diventa più di un normale abbraccio. Questo è più di un normale metodo.

*A tutti piacerebbe avere una vita migliore,
quindi il modo migliore per farlo è sviluppare la pace*

La pace è pericolosa da perdere. Se perdiamo tutte le nostre cose materiali, non importa, ma non dovremmo mai perdere la pace interiore. Una persona che sta morendo sta perdendo il suo corpo e la sua famiglia, ma può morire serena e felice. Quando moriamo, se la nostra fede è buddista o cattolica, ovunque ci piaccia andare, se siamo in pace, potremo raggiungere quel luogo.

Kunpen Lama Gangchen, Milano

23 dicembre 1994

A Natale dobbiamo regalarci cose belle l'un l'altro. Ma più di questo dobbiamo dare all'altro messaggi di pace, un sorriso esteriore e interiore. Dare pace, belle azioni, bei pensieri; questo è un bel modo di dare. Dobbiamo regalare la pace. La pace è il miglior regalo. Dovremmo chiederci: perché dobbiamo fare i regali? Il Natale è una festa religiosa per ricordare il compleanno di Gesù, quindi in realtà non c'è bisogno di dare qualcosa di materiale; invece dobbiamo dare messaggi positivi al mondo. A Natale dobbiamo dare un messaggio spirituale di amore, armonia e gioia. Il regalo minimo per l'altro dovrebbe essere la pace piccola o grande. Così facendo, il ricordo di Gesù diventa davvero una cerimonia spirituale. Sai, in questi giorni dare pace è un regalo davvero grande. Se diamo un regalo costoso ma poi mostriamo qualche tipo di reazione: "Ah, ma è troppo costoso! Non potevo permettermelo", e poi dopo averlo pensato, ci vergognamo... Sarebbe stato meglio donare un piccolo fiore, ma con una grande pace.

Quando doniamo con pace, l'energia si espande. In particolare, dovremmo prendere un impegno: se abbiamo problemi con un

parente, un genitore, una fidanzata o un vicino dovremmo pensare: "Io rispetto il Natale e quindi domani le mie relazioni con quella persona saranno di pace". Questo significa rispettare veramente il compleanno di Gesù. Ad esempio, se fumiamo inquiniamo l'ambiente interno ed esterno, quindi fumare di meno è rispettare il compleanno di Gesù. Meno droghe, meno gelosia, meno alcol, meno rabbia, meno nervosismo, così stiamo davvero rispettando Gesù. Abbiamo bisogno di imparare ad usare la nostra gelosia, la rabbia e la nostra energia in modo positivo.

*Non c'è una cosa che sia in assoluto positiva o negativa,
la mente proietta un giudizio condizionato su un elemento in sé neutro*

Possiamo usare il compleanno di Gesù come un'occasione per rendere meno negativi i nostri pensieri; allora Gesù sarà davvero contento di noi. Se volessimo fare un regalo a tutti gli amici ma non avessimo abbastanza soldi, potremo pensare di parlare loro di pace, perché questo è di beneficio per la vita quotidiana di tutti e non per un solo giorno. Un fiore appassisce in un giorno, ma se curiamo bene il nostro messaggio di pace, nessuno potrà distruggerlo. Voglio darti un messaggio di pace, un consorte di pace, una compagna per la pace, uno spazio di pace. Forse ora è difficile per noi capire lo spazio di pace, ma conosciamo bene il lato opposto o negativo dello spazio di pace: è la rabbia.

Rabbia significa: nessuno spazio di pace

Abbiamo bisogno di darci pace l'un l'altro, poi quando proviamo a farlo è tutto molto bello e ciò non è solo una buona abitudine. Sviluppare la pace è un buon modo per augurare a Gesù un felice compleanno. Molte festività, come il compleanno di Buddha, si celebrano nei giorni di luna piena. Questo è un messaggio per dire che dobbiamo fare più azioni positive. Dobbiamo cambiare i nostri problemi in famiglia e nelle relazioni, la vita così sarà più facile. Cambiare le nostre cattive abitudini in buone abitudini è il desiderio di tutti gli esseri santi.

In questi giorni, la moralità ha un diverso significato per tutti. Ad esempio, in alcune realtà gli uomini hanno relazioni con gli uomini e le donne hanno relazioni con le donne. Anche all'interno delle religioni ci sono dei problemi, per esempio dicono che questa persona è così e quella persona è così, e così via. È difficile dire cosa sia giusto e cosa sia sbagliato, quindi la migliore moralità da seguire è la pace interiore. Dobbiamo prenderci cura della nostra mente e svilupparla; dobbiamo "truccare" la nostra mente in modo che diventi bella, felice, sana e positiva.

Con la pace la nostra mente è più semplice, più bella e più utile

In realtà è più facile prendersi cura della mente che del corpo, perché il corpo ha bisogno di una buona dieta e cure mediche, per prendersi cura della mente, basta dire stop alla negatività e sviluppare pace. L'illuminazione è nelle nostre mani. Buddha è sempre con noi ovunque. Possiamo tornare alla pace in ogni momento, ma creiamo così tanti ostacoli e scuse. Dobbiamo ricordare che la pace è lì in ogni momento. Un tempo, i sistemi religiosi o etici si occupavano di molte cose - questo è meraviglioso - ma oggi la cosa "più importante" è molto lontana o inesistente. Al giorno d'oggi, non vogliamo e non abbiamo tempo per seguire tante regole, quindi dobbiamo occuparci di un punto principale: la pace interiore. Sviluppando la pace interiore, possiamo avere pace nella nostra famiglia, nella nostra società e in questo mondo.

Siamo molto fortunati perché nei tempi antichi avevano bisogno di studiare per molti anni, fare molte pratiche di purificazione e così via prima di ricevere spiegazioni sulla pace interiore. In tutte le religioni il punto principale è sempre stato la pace interiore, ma spesso questi insegnamenti sono tenuti segreti, arrivare a loro, richiede così tanto tempo che la gente spesso perde l'interesse. Al giorno d'oggi abbiamo bisogno di arrivare al punto principale molto rapidamente. Non sapere come prendersi cura della pace interiore diventa un problema

e non solo una difficoltà. Se la nostra mente non è in pace, anche se siamo circondati da oro, gioielli e dollari, il nostro cuore continua a battere forte, continuiamo a essere preoccupati, pieni di paure e di sofferenze samsariche. Spendiamo tanta energia cercando i migliori regali di Natale - gioielli, vestiti, profumi, automobili - tutti questi doni sono ok e meravigliosi, ma il miglior regalo è una mente in pace. Prendersi cura della propria mente è davvero un “buon Natale”.

Toccare il nostro cuore e recitare OM BISHWA SHANTI HUM significa non perdere la pace. Grandi yogi e praticanti spirituali sono rispettati per le loro qualità pacifiche. Quindi, per la festa del compleanno di Gesù abbiamo bisogno di collegarci a cose positive. Nella lingua tibetana la pace è chiamata Shide, la parola è composta a sua volta da due parole: shiwa e dewa che significano pace e gioia.

Il vero significato della generosità è dare pace e amore

Kunpen Lama Gangchen, Milano

26 dicembre 1994

Non preparo mai i miei discorsi, la mia mente pensa sempre a come posso dare buoni messaggi a questo mondo e a come posso mostrare meglio la via dell'illuminazione - questa è la mia natura. Sono occupato a pensare ventiquattro ore al giorno, quindi ho bisogno di chiedere scusa perché non ho tempo per preparare i discorsi. Ci sono due diversi modi di insegnare: il primo è quello di spiegare nella nostra lingua o secondo il nostro sistema, come il sistema gelugpa buddista nel mio caso, il secondo è quello di dare spiegazioni generali e mostrare esperienze personali. Ci sono anche molti tipi di moralità o regole per accrescere la pace, l'armonia e la gentilezza, ma prima bisogna conoscere l'essenza di ciò che dobbiamo sviluppare. Tutto ciò che ho imparato viene da un'educazione di tipo tradizionale e, sotto certi aspetti, continuo ancora

oggi perché è così che sono stato abituato. Non insegno alle persone a fare come ho fatto io, insegno in un modo completamente diverso. Per esempio da una parte sono seduto su un trono e parlo con voi, ma dall'altra parte sto pensando e vivendo con voi in modo amichevole. Quello che ho imparato è diverso da quello che ora insegno e dico, ma l'obiettivo è sempre lo stesso. Parlo in un modo amichevole e moderno ma il lignaggio e il potere sono gli stessi. La società moderna è troppo occupata, quindi ha bisogno di ottenere il messaggio, il lignaggio e l'energia in modo rapido e diretto, non ascoltando e studiando per molti anni. Ad esempio, cosa significano le tre prostrazioni o le offerte del mandala? Naturalmente a livello energetico ricevi qualcosa, ma anche se esegui queste stesse cose tradizionali con altri lama, ricevi la stessa energia che facendole con me.

Per dare messaggi di auto-guarigione in modo rapido e diretto alle persone che li desiderano io vado in radio, in televisione e sui giornali. Sto così dando tutte le risposte senza aspettare le domande! Mi sono lasciato alle spalle la mia vita in monastero in Tibet e nel monastero di Sera in India per aiutare tutte quelle persone che mi rispettano. Che tu mi segua o no dipende da te: io non ti sto spingendo. Sono appena corso qua e là a dare messaggi di pace, viaggiando per molti chilometri ogni mese e ogni anno. Questa è la mia natura folle; quello che so, mi piace dividerlo con tutti. La mia motivazione principale è condividere l'autoguarigione, la pace interiore e la pace nel mondo, ma automaticamente, ovunque vada, porto anche la cultura tibetana, la danza, le canzoni, l'arte, le poesie, il tantra e i mantra, perché sono tibetano di nascita. Voglio dare il messaggio di autoguarigione a tutti. Guarire se stesso significa che il nostro sé è bello e importante, ma questo sé ha qualcosa di sbagliato perché è coperto dalle negatività.

*Dobbiamo separare il nostro sé negativo dal nostro sé positivo,
allora saremo auto-liberati e l'auto-illuminazione sarà il risultato*

Abbiamo bisogno di una base di pace. Abbiamo bisogno di compagnia di pace. La base sia del samsara che del nirvana è la pace. Dobbiamo imparare a riconoscere la pace. Il nostro corpo, la nostra parola e la nostra mente sono ricoperti da una grande mancanza di pace; quindi abbiamo bisogno di fare qualcosa per scoprire la pace che è già lì. Samsara e nirvana sono entrambi qui, dobbiamo riconoscere l'interdipendenza e dobbiamo lavorare con la pace. Qualunque sia la situazione in cui viviamo, abbiamo bisogno di una base di pace, perché anche se senza di essa avremo successo, sarà temporaneo, in seguito finirà. Se abbiamo una base di pace, allora la via dell'illuminazione arriverà automaticamente. Non dovremmo pensare di conoscere già la pace, perché abbiamo bisogno di conoscere molti dettagli di come possiamo unire la pace con le nostre vite in ogni momento. Il nirvana e il samsara sono entrambi lì, dipende da cosa ci piace fare o non fare con loro. Pensiamo alla nostra ragazza o fidanzato ventenne quattro ore al giorno. Abbiamo bisogno di sviluppare un simile interesse anche per la pace. Dobbiamo guardare la pace come guardiamo il nostro conto in banca! Un giorno moriremo, tutti muoiono. Perderemo il nostro corpo per malattia e i nostri organi non ci sosterranno. Il nostro corpo e la nostra parola a livello grossolano andranno persi. Il nostro corpo, la parola e l'energia mentale rimarranno solo a livello sottile, resteranno i colori, la mente, il vento e le forme, ma rimarranno solo a un livello sottile. Il potere della verità di corpo, parola, mente, qualità e azioni rimarrà, proprio come un piccolo seme contiene uno spazio incredibile, la nostra mente sottile porta l'energia del potere della verità da questa vita all'altra. Il potere di autoguarigione rimarrà comunque, dovuto al potere della verità. Ogni giorno ripetiamo: "Per il potere della verità", ma abbiamo anche bisogno di sentire e capire che questa energia sta lavorando intensamente e influenza molte vite.

Ci piacciono le cose belle, quindi perché non rendiamo bella anche la nostra mente? Tranquilla, pacifica. Così, anche se non abbiamo bei vestiti o case, se viviamo in una grotta o ad un bivio, abbiamo ancora il meglio! Anche se abbiamo molte belle cose del samsara,

possedendo anche la bellezza interiore non avremo reazioni emotive eccessive e la vita diventerà migliore. Non dobbiamo perdere la pace interiore. Dobbiamo prenderci cura della nostra bellezza interiore: la pace. La cosa più bella è quella più pacifica. La nostra moralità è la pace interiore.

Il livello energetico ha una influenza che perdura

Ad esempio, siamo stati allo stupa-mandala di Borobudur in Indonesia e a Bodhgaya in India, dove Guru Shakyamuni Buddha ha dato insegnamenti sulla pace 2.500 anni fa, ma ancora in questo secolo possiamo sentire l'influenza di quella bella energia. Il livello energetico continua a lavorare. Per esempio, i campi di battaglia non hanno un'energia pacifica e sono tristi. Anche qui in via Marco Polo 13, tra cento anni la gente non saprà cosa è successo qui, ma qui si sentiranno diversi, perché in questo luogo stiamo sempre parlando di pace e generando pace. Questa terra italiana sta ricevendo vibrazioni di pace per il futuro! Ora abbiamo organi, corpo, mente, parola, colori, forme e un'identità personale, ma un giorno perderemo tutto a livello grossolano e rimarrà solo la nostra mente, l'essenza di tutto questo. Nei nostri sogni facciamo molte cose; in realtà sono solo una, o tre, o sei ore, ma possono sembrare giorni, persino anni. Questa sensazione ci influenza e qualche volta ci sentiamo perfino stanchi a causa dei nostri sogni!

Che noi accettiamo di avere molte vite o no, esse esistono ugualmente. La nostra mente sottile pacifica continuerà anche dopo la morte. Quando il nostro corpo fisico se n'è andato, la nostra mente sottile detiene tutto, positivo e negativo. È molto importante sviluppare la pace. Dobbiamo salvare la nostra energia molto sottile, così quando moriremo, il nostro piccolo io o la nostra mente molto sottile si assumeranno tutte le responsabilità.

Fino ad ora abbiamo mescolato la nostra mente e il nostro corpo con la disattenzione e le negatività, quindi abbiamo bisogno

dell'autoguarigione. Vogliamo il meglio per la nostra vita, vogliamo la pace e la felicità, e il nostro sé ha bisogno di essere pacifico. Il nostro sé insicuro ha bisogno di guarigione. Dobbiamo verificare se questo è vero o no. Spero voi capiate quello che sto dicendo. Non sono un grande oratore, ma sto cercando di condividere la mia esperienza. Sono come una persona del VII secolo che porta antichi sentimenti in un mondo moderno. Se volete seguirmi, è molto facile, dovete solo cambiare in pacifico ciò che non lo è. Anche il mio discorso è molto difficile da tradurre, il traduttore deve essere interessato e avere una profonda comprensione di ciò che sto facendo per potervi dare il mio messaggio. Sono felice che abbiamo mentalità e speranze simili. Ma il samsara è molto profondo e così sono tante le persone che si sono stancate.

Dobbiamo imparare come mescolare la pace al samsara. Abbiamo bisogno di vivere tutte le esperienze con pace, e così qualunque cosa faremo o toccheremo sarà positiva. Ad esempio, a volte la nostra casa può causarci sofferenza ma se la consideriamo come un mandala, essa diventa immediatamente positiva. Per il potere del sorgere interdipendente, se pensiamo che il nostro corpo, la nostra parola, la nostra mente, le qualità e le azioni sono pure, esse cambieranno in positivo. Lo dzogchen è una pratica di altissimo livello, ma più di questo abbiamo tendrel nyingpo o sorgere interdipendente, il che significa che l'essenza di tutte le energie si muove verso il lato positivo o pacifico. La mia esperienza è che tendrel nyingpo è utile a tutti; Lo dzogchen è una pratica meravigliosa ma molto specifica, che poche persone riescono ad adattare alla loro vita quotidiana e alla società come, invece, si adatta il tendrel nyingpo. Abbiamo bisogno di sviluppare il buddha della pace mondiale dentro di noi.

*Abbiamo bisogno di mescolare il nostro corpo, la parola,
la mente, le qualità e le azioni con la pace*

Dobbiamo salutarci con pace. Qualsiasi cosa facciamo quando ci incontriamo di solito è solo un'abitudine, ad esempio quando ci

stringiamo la mano, quando ci baciamo due, tre o anche quattro volte, abbracciandoci, toccandoci teste o nasi, o addirittura facendo tre prostrazioni. Qualunque usanza abbiamo, dobbiamo ricordarci che tutti gli esseri hanno le stesse sofferenze, tutte le persone che vivono nell'est, nell'ovest, nel nord o nel sud hanno gli stessi desideri. Se comprendiamo la pace interiore dettagliatamente, allora possiamo comprendere Guru Buddha Shakyamuni, il suo insegnamento e la sua pace. Non vi sto chiedendo di seguire il buddismo, vi sto chiedendo di sviluppare la pace. Così poi automaticamente acquisirete la comprensione dello spazio di pace o shunyata. Shunyata significa vuoto. Shunyata significa pace assoluta. Autoguarigione significa passare da "senza pace" a "con pace". Questo è il mio pazzo desiderio di saggezza, è ciò a cui mi dedico, è la mia motivazione, il mio modo di agire.

Tutti hanno bisogno di ottenere più pace! Dove lavoriamo, dormiamo, ci muoviamo, guidiamo l'auto e parliamo, abbiamo bisogno di meditare sulla pace; nella nostra vita familiare, nella vita di città, di villaggio, quando siamo malati, felici, giovani, vecchi, morenti o morti, abbiamo bisogno di pace. Vorrei godere della pace con te, ma quanto tu la possa sviluppare dipende da te. La pace è il nostro mantra. Diffondi la pace da un amico all'altro. Sviluppa la pace interiore e la pace nel mondo, perché nonostante il nostro samsara personale sia molto grande, il nostro universo collettivo è ancora più grande! Vorrei darti la pace interiore perché un giorno il nostro corpo fisico cederà e l'unica cosa che resterà sarà la nostra mente.

*La nostra mente ha bisogno di pace
perché senza pace tutto è molto più difficile*

Dobbiamo sviluppare un senso della moralità molto semplice. Cerco di non dare molte regole o impegni, ma tutti dobbiamo prendere l'unico impegno importante, quello di sviluppare la pace interiore. In questi giorni altri tipi di moralità o di etica sono difficili da mettere

in pratica, per esempio alcuni governi ora accettano l'omosessualità. Giusto o sbagliato non si può dire, ma non è possibile lamentarsi. Moralità ed etica ora sono molto difficili da praticare perché significano cose diverse per persone diverse. Anche se viviamo in un monastero, praticare la moralità è difficile, per questa ragione abbiamo bisogno della moralità della pace interiore. La pace interiore si sviluppa dentro a una grande pace e questa è la via per l'illuminazione. Abbiamo bisogno di usare il nostro corpo, la parola, la mente, le qualità e le azioni in modo molto pacifico, allora questa pace si rifletterà ovunque nella società. È molto difficile prendersi cura del nostro corpo fisico quando c'è qualcosa che non funziona, abbiamo bisogno di medici, denaro, diete, medicine e così via. Se accettiamo di prenderci cura della nostra mente, è molto più facile. Normalmente la nostra mente segue qualunque cosa: la gelosia, il nervosismo, la stanchezza, la noia, quindi perché non seguire la pace?

In questi tempi, molte persone sembrano fare cose strane, quindi non c'è più fiducia in una morale. A volte per noi diventa difficile avere fede e seguirla. Grazie al potere di tendrel, di causa ed effetto, se seguiamo veramente il nostro guru, allora tutto sarà meraviglioso e otterremo realizzazioni positive. Avere dubbi significa perdere una possibilità e perdere la nostra energia. Il dubbio è il nemico del tantra. Secondo la tradizione antica abbiamo bisogno di seguire il nostro guru molto bene, senza alcun dubbio, così ogni momento sarà positivo. Abbiamo bisogno di sviluppare la pace. La pace è perfetta. La pace in sanscrito è shanti. La pace in tibetano è shide, che deriva da due parole: shiwa che significa pace e dewa che significa mente felice. Nella nostra tradizione, ci sono molti libri sulla rinuncia, la bodhicitta e shunyata, ma abbiamo anche spiegazioni sulla pace. Autoguarigione significa cambiare l'essere senza pace in essere con pace. Non siamo gli unici ad aver bisogno di pace, ogni essere e il mondo intero hanno bisogno di pace. Tutti abbiamo bisogno di riconoscere la pace. In questi giorni alla gente non piace tanto la religione, quindi la pace è l'unica opportunità. La pace è meravigliosa ed è l'essenza di tutte le

cose buone! Tutti gli insegnanti, i maestri e le guide spirituali devono capire che la pace è l'unica possibilità per questo mondo, e quindi tutti gli insegnamenti sulla pace saranno utili a questo mondo. La compassione e l'amore sono di grande beneficio, ma la mente della gente è molto difficile.

Devi riconoscere che la tua unica possibilità per aiutare il mondo è la pace

Abbiamo bisogno di scrivere opuscoli sulla pace. Dobbiamo inviare messaggi di pace a tutte le fondazioni di pace e all'ONU, al comitato per il premio Nobel e così via, perché possano capire di più sulla pace.

La pace è profonda, piacevole e vicina. La pace è la nostra occasione!

Domanda:

Quali sono i segni della realizzazione della pace?

Risposta:

Dobbiamo sviluppare la pace, da una piccola pace a una grande pace. Dobbiamo svilupparla continuamente e non perderla mai. Se qualcuno ci dicesse: "sei orribile!" Noi immediatamente dovremmo pensare che siamo belli, che siamo in pace. Se accettiamo ciò che l'altra persona dice di noi e iniziamo a pensare: "ma perché dice che sono orribile?", perdiamo immediatamente la nostra pace. Invece dovremmo pensare: "il mio amico non riconosce la pace". Per prima cosa abbiamo bisogno di pazienza, poi dobbiamo sorridere e infine dobbiamo trovare il modo di trasformare il nostro amico in una persona differente.

Qualunque cosa positiva facciamo, la mischiamo con la paura e il dubbio. Se facciamo del nostro meglio, qualunque cosa arrivi, buona o cattiva, sarà lo stesso, va bene. Fare del nostro meglio è molto bello. Alcune persone falliscono in tutto, per tutta la vita, e poi si sentono bloccate e irritate. Quando facciamo del nostro meglio, con successo o no, non avremo difficoltà o problemi. Tutto andrà bene perché abbiamo fatto del nostro meglio.

Kunpen Lama Gangchen

27 dicembre 1994

La pace è la via dell'auto-sviluppo

Perché abbiamo bisogno di autoguarigione? Abbiamo bisogno di autoguarigione perché siamo sempre in assenza di pace interiore. Dobbiamo separarci dalla mancanza di pace e unirvi ad essa. La pace è un argomento molto grande e, a seconda di come la guardiamo, può essere un argomento molto complicato o molto semplice. Può essere breve o lungo.

Ad un certo livello, pace significa relax, tranquillità e calma, significa che nulla si muove, c'è solo pace. Ad un altro livello la pace può essere il nostro obiettivo o uno stato che dobbiamo raggiungere. Siamo come un ospite che cerca di raggiungere una pacifica locanda per poter lì godere della pace. La pace è la natura originariamente pura della nostra mente sottile, poi però la nostra mente si è mossa nella direzione sbagliata e si è mischiata con la mancanza di pace e con molte altre cose negative. Per questo motivo abbiamo problemi continui. Dobbiamo riconoscere ciò e iniziare a cambiare, dobbiamo mischiare la nostra mente con cose buone e positive.

Dalla mattina alla sera, di mese in mese, di anno in anno, siamo sempre alla ricerca, cerchiamo e desideriamo il meglio, la perfezione, le cose più belle e più pacifiche, ma non otteniamo mai ciò che vogliamo. Dobbiamo riconoscere questo. Alla base c'è che il nostro sé è mischiato alla mancanza di pace e quindi non è possibile trovare la pace nelle cose esterne. Dobbiamo controllare cosa è successo al nostro "piccolo sé". In origine cosa c'era? Dobbiamo fare qualche ricerca interiore. Cerchiamo sempre la bellezza, la pace e la perfezione nelle cose esterne, ma anche quando otteniamo un relativo successo otteniamo ancora paura, difficoltà, sofferenza e pesantezza, perché la nostra base è così. Abbiamo bisogno di controllare il nostro "io" originale

molto bene. Diciamo che siamo persone spirituali, che pratichiamo il Dharma, ma otteniamo ancora molte reazioni inaspettate, perché non conosciamo la nostra vera natura.

Dobbiamo unire cose belle e preziose al nostro io. Fino ad ora ci siamo uniti a cose negative. Innanzitutto, dobbiamo prenderci cura molto bene del nostro mondo interiore. Poi, una volta che abbiamo unito la nostra natura originale alla positività, allora tutto andrà molto meglio. Dobbiamo controllare se il nostro mondo interiore è mischiato al nirvana, alla mente positiva, se è così, anche se facciamo cose samsariche andranno tutte verso il nirvana, saranno tutte positive. Dobbiamo prenderci cura molto bene del nostro io, perché questo è il nostro seme e la nostra base.

Il nostro gruppo segue l'autoguarigione e questo ha molti significati profondi. Significa che vogliamo sviluppare la nostra comprensione, controllando profondamente noi stessi in ogni momento: quando iniziamo un'amicizia, quando guardiamo, parliamo, pensiamo e ci abbracciamo. Se il nostro sé è pacifico, allora tutto va bene, senza intoppi e spontaneamente, tutto ciò che facciamo va nel modo positivo del cammino verso l'illuminazione. Se la nostra base non è pacifica, allora anche se facciamo molte cose positive esternamente sarà ancora difficile raggiungere il nostro obiettivo finale. Dobbiamo riconoscere questo! Ciò significa che il samsara e il nirvana sono entrambi riflessi del nostro io. Il fatto che sperimentiamo il samsara o il nirvana dipende dal fatto che mescoliamo noi stessi con "positivo e pacifico" o con "negativo e insoddisfacente". Ora abbiamo i libri di Autoguarigione 1, 2 e 3. Il mio desiderio è di spiegare lentamente e più profondamente l'autoguarigione, perché tutto è legato alla pace, quindi per favore imparate bene l'autoguarigione e condividete questa conoscenza ed esperienza con il mondo. La nostra Peace Foundation è un messaggio di pace interiore. Una fondazione di pace non si limita a fermare la guerra, ma anche a insegnare ai nostri amici metodi di pace interiore. Dobbiamo fare qualcosa insieme per questo mondo. Tutto ciò che facciamo è mischiato con messaggi di pace.

La pace è un seme da cui tutto si dirama. I risultati pacifici sono frutti di questi semi di pace. Noi tutti abbiamo bisogno di rendere il nostro io pacifico e sviluppare alberi, foglie e frutti di pace. Dobbiamo usare questo frutto a beneficio degli altri. I semi della pace beneficiano sia gli altri che noi stessi. Cerchiamo sempre di apparire al meglio, di avere un bell'aspetto e possiamo ottenerlo quando la nostra mente è pacifica. Pace è il nostro primo e miglior "make-up". Ma non è solo un make-up per la nostra mente, è anche per il nostro corpo, per la parola, la mente, le qualità e le azioni. Abbiamo bisogno di rendere tutto bello e in pace. In questo modo è possibile trasformare il contenitore e il contenuto, in un mandala di pace. Tutti gli esseri e l'ambiente diventeranno un mandala di pace.

*Il buddismo rispetta tutti gli esseri senzienti collettivamente
e ogni essere senziente individualmente*

Dobbiamo sviluppare al massimo la nostra bellezza di pace interiore. Per favore, non perdetevi la pace interiore. Anche se perdiamo tutto il resto, non importa, ma non dovremmo perdere la nostra cosa più importante, la nostra pace interiore. Anche se perdiamo parte del nostro corpo o la nostra ragazza, ragazzo o azienda, la nostra mente non andrà su e giù continuamente, ma rimarrà sempre costante, con pace. Questo renderà la nostra salute fisica e tutte le nostre relazioni importanti molto buone. La pace interiore è molto importante.

Il giorno di Lama Tsongkhapa dobbiamo mescolare la nostra piccola mente di pace con la grande mente di pace di Lama Tsongkhapa. È assolutamente possibile "mischiare" la nostra mente, perché già lo facciamo con la rabbia, l'attaccamento e così via, perché allora non possiamo mescolarci con la mente di Lama Tsongkhapa? Dobbiamo scegliere il lato positivo ventiquattro ore al giorno. Il sorgere interdipendente è molto potente. Possiamo meditare per una o due ore al giorno, ma questo è separato dalla nostra vita quotidiana. Abbiamo bisogno per ventiquattro ore al giorno, in ogni momento, quando

lavoriamo e ci muoviamo, di mischiare la nostra energia mentale con la pace. L'interdipendenza è molto potente. Dobbiamo unire ogni azione e ogni movimento alla pace, questa è la via dell'illuminazione. Anche se ogni giorno tocchiamo cose del samsara, se abbiamo la mente in pace, ciò diventa automaticamente una via spirituale. Ci sono quattro tipi di azioni: di pacificazione, di incremento, di potere e irate. Senza pace, le altre azioni non sono possibili. Questo è un messaggio molto importante. Senza pace, niente funziona. La pace è bella, quindi per favore scegli ciò che è bello, scegli la cosa migliore!

Pace nel mondo ora e sempre con le benedizioni di Lama Tsongkhapa

Kunpen Lama Gangchen

28 dicembre 1994

Abbiamo bisogno di tutto nella nostra vita per essere più pacifici e calmi: mentre lavoriamo, parliamo, ci vestiamo e guidiamo l'auto. Tutte queste azioni le dobbiamo compiere in pace, allora saranno belle. Anche quando invecchieremo, grazie al potere della pace interiore, saremo ancora belli. Per favore, amici miei vicini e lontani, dobbiamo sviluppare la pace per aiutare gli altri.

Dobbiamo prenderci cura della nostra pace interiore, così le nostre negatività andranno via e la positività entrerà attraverso la porta aperta della pace

Anche se il nostro viso è bello, siamo ancora nervosi, gelosi e arrabbiati, abbiamo molti problemi personali e relazionali e i nostri desideri non vengono mai soddisfatti. Ci sentiamo soli. Abbiamo bisogno di uno specchio, invece di incolpare gli altri! La rabbia, che è simile al fuoco, è molto pericolosa, perché le altre persone vedono la nostra faccia e non ciò che è dentro di noi, e questo è un grosso problema per la nostra vita.

T.Y.S. Lama Gangchen

Dobbiamo trasformare ciò che non è pacifico in pacifico

La cosa più bella che possiamo ottenere è una mente pacifica. Non sono contrario al lavoro, al denaro, al mangiare e alle relazioni, ma abbiamo bisogno di una bella mente pacifica e di un buon cuore. Spazio di pace, significa che possiamo accettare molte cose. Dobbiamo sviluppare la pace con le cose che ci circondano. Ci sono molte cose che non ci piacciono e troviamo molte scuse alle cose negative nella nostra vita, ma in realtà potremmo rendere tutto molto bello. Ad esempio, due vecchi brutti con la barba possono guardarsi l'un l'altro e pensare: che bello!

La nostra mente può rendere bella ogni cosa

Prima di fare qualsiasi meditazione di alto livello, abbiamo innanzitutto bisogno di una vera base di pace. Il nuovo anno sta arrivando, quindi dobbiamo sentire la pace, cantare con pace, ballare con pace e abbracciare la pace.

Kunpen Lama Gangchen

1 gennaio 1995

In questa sala di meditazione abbiamo un dipinto con Gesù, Buddha e me, che custodiamo la pace interiore e mondiale. Prima, tutte le religioni erano molto separate, ma ora dobbiamo mettere insieme tutte queste informazioni. Abbiamo preparato la pratica di Autoguarigione nel gennaio del 1993 a Velletri vicino Roma. Si presentarono molti segni di buon auspicio in quel periodo. E ci sono anche oggi che sono venuti i nostri amici da Israele e ci hanno portato buone notizie sulla cooperazione tra ebraismo, cristianesimo e islam. Quindi, a livello energetico, qualcosa funziona. Dobbiamo rispettare la religione, la scienza e tutti i desideri degli esseri umani mentre cerchiamo le

idee migliori e più belle! La cosa migliore che possiamo trovare per la nostra vita è la pace della mente. Stiamo correndo di generazione in generazione, di secolo in secolo, per trovare la pace interiore. Fino ad ora la pace interiore e mondiale non sono state realmente riconosciute, ma in realtà la pace mentale è la cosa più importante per tutti gli esseri.

Pace non significa solo meditare tranquillamente. Significa che dobbiamo trasformare tutte le nostre azioni in azioni di pace. La base della nostra mente, la nostra mente principale, ha bisogno di “spazio di pace”. La pace dovrebbe sempre essere la nostra compagna, così anche le nostre azioni samsariche ci porteranno al nirvana poiché la loro base è positiva. Questo è il significato del tantra. Nel tantra abbiamo molti insegnamenti come l'unione e così via, ma questo funziona a livello energetico e dipende dalla nostra mente. La nostra vita samsarica è impegnativa e dobbiamo lavorare per comprare di tutto, ma se la nostra mente è in pace tutto il giorno, le cose andranno in modo positivo: ci circonda cose belle, felicità, successo, amicizia. La pace è l'inizio e la fine.

La pace è molto importante per tutti gli esseri e per l'ambiente

La nostra mente è per natura sempre alla ricerca della pace, ma viene spesso distratta dalle cose sbagliate. Se seguiamo la pace, non importa se siamo poveri o ricchi perché tutto funziona più facilmente. Se non siamo in pace, anche se siamo molto ricchi e abbiamo di tutto, la nostra vita può essere molto pesante. Se la nostra mente è pacifica quando siamo malati o deboli, tutto va bene, niente problemi! Pertanto è importante per noi unire la nostra mente con la pace. Al giorno d'oggi non è possibile vivere separati dalla società, non possiamo andare a vivere in una grotta o in un monastero, e quindi abbiamo bisogno di sviluppare la pace nella nostra vita quotidiana frenetica. Allora la nostra vita samsarica e negativa prenderà la direzione del nirvana. Questa è la via spirituale moderna che dobbiamo riconoscere e sviluppare.

Non cambiare la tua situazione esterna, cambia la tua mente!

Forse siamo fisicamente molto belli, ma se la nostra mente non è bella, possiamo ancora far del male agli altri. La miglior cosa è avere la mente in pace. Se, oltre ad avere una mente pacifica, recitiamo mantra, sadhana, facciamo yoga e così via, otterremo realizzazioni e l'illuminazione molto rapidamente. Se dentro di noi non c'è pace, non ci sarà bellezza interiore e sarà difficile fare ritiri e, di conseguenza, sorgeranno i problemi. Se alla nostra base non c'è una mente pacifica, allora dobbiamo farla cambiare, espirando quel tipo di mente ed ispirando pace. Dobbiamo unire la pace all'energia della nostra mente. Per favore, non perdetevi la pace della mente! In tutte le situazioni la pace è la pratica più importante e l'essenza di tutte le religioni. La pace è il primo principio morale e la prima responsabilità che abbiamo. Oggigiorno è molto difficile mantenere principi morali: non possiamo dire quali cose siano giuste e quali sbagliate. Il miglior principio morale che tutti possiamo seguire è quello di mantenere la pace nella nostra mente, allora avremo tutto e saremo felici e a nostro agio. Questo è il motivo per cui Guru Buddha Shakyamuni insegnò il tantra, il percorso della trasformazione: trasformare la nostra mente da insoddisfatta a pacifica, tutto qui.

Se la nostra mente è pacifica quando siamo malati o deboli, allora tutto è ok, no problem! Pertanto è importante per noi unire la nostra mente con la pace. Al giorno d'oggi non è possibile vivere separati dalla società, non possiamo andare a vivere in una grotta o in un monastero e quindi dobbiamo sviluppare la pace nella nostra normale, quotidiana, vita frenetica. Allora la nostra normale e samsarica vita negativa andrà nella direzione del nirvana. Questo è il moderno modo spirituale che dobbiamo riconoscere e sviluppare.

Kunpen Lama Gangchen

3 gennaio 1995

Abbiamo molti metodi meravigliosi, religioni, filosofie morali e sistemi, ma le nostre vite sono così impegnate che non abbiamo tempo per praticarli e impararli, ci è difficile. Dobbiamo seguire l'unica morale possibile, quella della pace interiore. Dobbiamo prenderci cura della nostra mente. Senza la pace interiore, tutte le esperienze relative e tutte le cose del samsara sono troppo difficili. È davvero difficile prendersi cura della nostra famiglia, del lavoro e di tutto il resto, senza pace interiore. Per esempio, è davvero molto difficile prendersi cura del proprio corpo. A livello relativo è difficile.

Per tutta la vita facciamo del nostro meglio per il nostro corpo ma in seguito esso ci danneggia. Allora, principalmente dobbiamo prenderci cura della nostra mente. Ci sono due livelli di mente, grossolana e sottile, dobbiamo fare qualcosa per rendere la nostra mente pacifica, felice, bella e sana a tutti i livelli. Questo è praticare il Dharma. Quando siamo soli o abbiamo molte persone intorno, abbiamo problemi, se ci prendiamo troppa cura di noi generiamo problemi, quindi è importante osservare la nostra mente. Per prima cosa dobbiamo riconoscere la mente e poi potremo prenderci bene cura di lei, così come, per esempio, quando capiamo di avere la febbre, dobbiamo prenderci cura del nostro corpo. Ora dobbiamo prenderci cura della nostra mente, dobbiamo cambiare la nostra mente da spietata, non pacifica, a pacifica. Dobbiamo buttar via, uno a uno, tutti i problemi per rendere la nostra mente bella e in pace.

A livello grossolano, sottile e molto sottile, la nostra mente e la nostra energia devono lavorare in molti modi diversi. Dobbiamo interagire ogni giorno col nostro corpo e con la nostra mente, con il nostro nervosismo e con la nostra pace interiore. Dobbiamo controllare quali sono i benefici del nervosismo e quali quelli della tranquillità. Se abbiamo una mente nervosa, come saranno il nostro sangue e la

nostra circolazione? La nostra rabbia, il nervosismo e il sangue, tutto è mischiato, e quindi anche la nostra energia è instabile, la pace fa sbollire il nostro sangue e lo fa diventare calmo e stabile come quando si tocca la terra. La terra è la cosa più sicura e stabile nel samsara.

Ovunque vada la mente, dobbiamo imparare a gestirla. Se la nostra mente è mischiata alla rabbia, dobbiamo controllarla e riportarla alla pace. Dobbiamo prepararci molto bene e imparare come fare pace.

Abbiamo bisogno di vedere lo spazio interiore come molto grande e bello. Siamo nati dal grembo materno, il nostro corpo si è sviluppato, siamo cresciuti, diventati bambini, andati a scuola... tutte le azioni che abbiamo fatto vengono registrate nell'hard disk del nostro spazio interiore, dove sono impresse tutte le vite, una dopo l'altra. Quando moriamo la nostra energia mentale diventa molto piccola, ma il nostro hard disk dello spazio interiore ha registrato tutto, quindi dobbiamo imparare come usare questo spazio positivamente.

*Se colleghiamo qualunque esperienza alla pace, essa diventa positiva, se la colleghiamo al nervosismo, diventa negativa.
Il sorgere interdipendente lavora in questo modo*

Guru Buddha Shakyamuni, l'onnisciente, ci ha insegnato che tendrel è l'essenza di tutto. Con l'interdipendenza positiva tutto funziona, cos'altro ci deve insegnare Buddha? Abbiamo bisogno di relazionarci alla nostra mente e allo spazio interiore con pace, quindi, qualunque cosa ci piaccia fare, cose del samsara o del nirvana, tutto automaticamente funziona e ha successo, e ci porterà al sentiero di libertà del nirvana. Dobbiamo imparare ogni giorno cosa è meglio fare per avere la nostra mente e la nostra energia in pace. Fino ad ora la nostra mente ha avuto molte difficoltà, dobbiamo creare uno spazio interiore pacifico, allora tutto diventerà più bello. Questa è la nostra speranza, la nostra unica possibilità!

Le persone che seguono un percorso religioso sono a posto, ma gli altri hanno difficoltà, pace non è solo meditare e recitare mantra in un angolo, dobbiamo gestire la nostra vita ventiquattro ore al giorno con pace. Ciò è possibile. Finora abbiamo fatto tutto senza pace e ci sono successe molte cose brutte, adesso è possibile farle con pace. Il nostro gruppo ha bisogno di saperne di più su questo argomento, in questo nuovo anno, dobbiamo scrivere messaggi di pace e dobbiamo proporre idee di pace e lavorare per la pace nel mondo. Ciò non significa fare incontri o accordi, significa che ogni persona deve riconoscere e usare la sua pace interiore. Spero che tu ogni giorno impari qualcosa di più e crei più spazio.

*Se prima pensavi di essere solo e di aver bisogno di un abbraccio,
adesso pensa: "sono in compagnia della pace – la migliore delle compagne!"
Così avrai pace*

Abbiamo bisogno della pace interiore come make-up della mente

La pace è spazio, la pace è compagnia, la pace è il nostro obiettivo finale, la pace è la nostra famiglia

Kunpen Lama Gangchen

4 gennaio 1995

Abbiamo bisogno di avere pace, così che qualunque cosa ci piaccia fare funzioni. Se oltre a una base di pace ci piace anche seguire altri tipi di spiritualità, sarà ancora meglio. Se ci piace seguire un tipo di vita samsarica, quando abbiamo pace, siamo impegnati, ma senza sofferenza. Proviamo stanchezza, difficoltà e problemi ma senza dolore; è diverso perché dentro di noi c'è spazio e pace.

Pace interiore significa una mente bella

Ogni giorno dobbiamo sviluppare bellezza interiore. Se abbiamo la mente in pace, tutte le cose succedono automaticamente, tutto diventa molto interessante, bello e buono. Se la nostra mente non è in pace sorgono molte antipatie e reazioni negative e il problema è alla base. Ciò succede perché mischiamo la simpatia con l'antipatia, dobbiamo mantenere la nostra mente in pace, così che tutto funzioni meglio. Pace non è solo una meditazione, è focalizzarsi su di essa quando siamo in famiglia, nel nostro gruppo, nel nostro paese, nella nostra città, quando lavoriamo, quando siamo soli, quando parliamo, pensiamo, ci muoviamo. Quando siamo giovani, se i nostri genitori ci danno informazioni negative soffriamo, se ci danno informazioni positive allora siamo felici. Questo dimostra la necessità di avere una base di pace. Se ci baciamo e ci abbracciamo con pace è molto più bello, non è un semplice modo di fare. Se abbiamo pace interiore, allora la pace cresce automaticamente. Se piantiamo un seme di frutta, otteniamo un frutto. Se seminiamo piante medicinali, otteniamo medicine, se piantiamo veleno, otteniamo veleno.

La pace ci dà saggezza, memoria, idee, felicità e risveglia la nostra energia

Tutti i bambini hanno bisogno dello stesso livello di istruzione, ma hanno anche bisogno di un'educazione individuale in base alle loro esigenze. In Tibet, quando viene riconosciuta la reincarnazione di un grande lama che possiede una preziosa natura di puro cristallo, questi viene tenuto separato e gli vengono date solo informazioni positive, non segue una normale istruzione. "Normale" nel senso di ricevere molti tipi di informazioni, magari su droghe, omicidi o altre cose negative, ma è così che molti bambini vengono rovinati. Separarli significa mantenere la loro interiorità in pace e bella, dando loro solo informazioni positive. Come, per esempio, Lama Michel. Ora ha 13 anni ed è seduto qui da 6 ore! Guarda gli altri ragazzi, cosa stanno facendo? Ciò significa che il modo in cui rendiamo la nostra mente bella e pacifica è nelle mani delle informazioni che riceviamo. Se diamo buone informazioni alla mente, resta pacifica e, così, le si dà

una buona base, questo è un buon trucco per plasmarla positivamente. Poi, se vogliamo fare la sadhana di Vajrayogini, o dieci o venti altre sadhana, la loro energia funziona. Se non abbiamo una buona base pacifica e dobbiamo farlo forzatamente, allora non funziona e si hanno differenti reazioni e sorgono molte domande perché è alla base che c'è un problema.

Ci sono simboli di pace in tutte le differenti culture. In Occidente ancora non sappiamo cos'è la mente, quindi non possiamo parlare di shiné, concentrazione o consapevolezza, ecco perché parliamo prima di sviluppare la pace interiore. La vera comprensione della pace è molto più importante e più ampia della semplice concentrazione.

Bisogna imparare cos'è la pace

Kunpen Lama Gangchen

10 gennaio 1995

Quando qualcuno incontra un lama, per lui questa è una occasione per la vita, ha bisogno di informazioni facili e dirette come le sillabe seme e il percorso verso la liberazione. Io insegno così, in modo folle. Questo è ciò a cui mi dedico. Se la gente capisce cosa sto facendo, mi rende felice. Parlo della pace interiore e mondiale. La pace interiore non è molto considerata, ma prima di poter ottenere la pace nel mondo abbiamo bisogno della pace interiore. In questo modo è più facile, pratico e vantaggioso. Generalmente non si parla abbastanza della pace, ma in realtà dobbiamo realizzarla nella nostra vita quotidiana. I grandi lama parlano di rinuncia, bodhicitta, shunyata e tantra, ma se dentro di noi abbiamo pace, tutto questo avverrà automaticamente. Se avrò una lunga vita, vorrei insegnare a tutti i miei amici come ottenere la pace interiore e scrivere lettere alle Nazioni Unite spiegando cos'è la pace interiore e nel mondo. Voglio parlare di come essere in pace ogni

giorno, non solo durante la concentrazione meditativa. Dobbiamo godere della pace in ogni momento, nel samsara e nel nirvana. Questo non è solo un metodo spirituale buddista, ma un'idea utile per la nostra vita. Mi piacerebbe che voi poteste godere di una buona conversazione con la vostra ragazza o ragazzo, con pace! Questo genere di cose è molto importante.

Nell'antichità c'erano molti tipi di moralità, di sistemi e di metodi, oggi abbiamo la pace. Oggi la vita è molto diversa per la maggior parte delle persone rispetto a cinquant'anni fa. Le persone trovano davvero difficile seguire metodi antichi, anche se piace l'idea, quindi la migliore e più importante moralità è la pace interiore. Di continuo guardiamo e desideriamo cose belle, ma la cosa più bella è la bellezza della mente. Quando abbiamo una mente bella, vediamo automaticamente tutte le altre bellezze. Se non abbiamo bellezza nella nostra mente, anche solo per un paio di brufoli in faccia, sperimentiamo molta sofferenza. Con la pace interiore tutto viene naturalmente e, se anche non arriva, ci sentiamo ugualmente bene. Se dentro di noi c'è pace, anche se ci tagliano una mano, nessun problema, tutto ok. Questo ci mostra che lo stato della nostra mente è molto importante. Dobbiamo riconoscere e accettare questo fatto, altrimenti anche se viviamo in un paese bellissimo e ricco, avremo sempre problemi. Vorrei dire, nel mio modo folle, che prendersi cura della nostra mente è in realtà molto più facile che prendersi cura del nostro corpo. Invece di criticare o interrompere una relazione che rende la nostra mente insoddisfatta bisogna seguire tendrel.

Gli scienziati hanno fatto cose molto pericolose, hanno inventato la bomba atomica e le armi, ma tutta questa tecnologia può anche essere utilizzata in modo positivo. Dobbiamo decidere di usare tutti i fenomeni in modo positivo per creare felicità e non sofferenza. Dobbiamo usare tutte le cose del samsara e del nirvana in modo positivo. Siamo tutti interessati a ottenere potere, pertanto dobbiamo usare i fenomeni nel modo giusto, per esempio gli scienziati hanno

usato le loro conoscenze anche per creare cose come aeroplani e computer. La cosa più importante è usare la pace interiore, con essa possiamo portare pace nel mondo. Poi tutto diventa possibile! Dobbiamo sviluppare un'etica pacifica, un senso di moralità con pace. Non è possibile dire se sia un principio giusto o sbagliato: la società sarebbe comunque più libera.

Concentrarsi sulla pace interiore

Personalmente preferisco i vecchi principi di comportamento, per questo supporto e aiuto i monasteri tibetani, la cultura indiana e nepalese. La società moderna è ormai vicina al terzo millennio, nel XXI secolo abbiamo bisogno di mostrare nuove immagini e dare nuovi messaggi alle future generazioni, un esempio di queste possibilità è quello della pace interiore. Se diciamo alle persone che hanno un torto, non lo accetteranno mai e risponderanno che anche noi abbiamo torto, così perderanno l'opportunità di cambiare. Ora ci sono molti gruppi interessati alla pace, alla recitazione di mantra e così via, il loro interesse è dato dal fatto che la loro mente è così. Il nostro gruppo lavora tutti i giorni per la pace interiore e la pace nel mondo.

Nei tempi antichi si facevano combattimenti corpo a corpo per generare la pace. A quel tempo era un po' come lavorare. Adesso è quasi arrivata l'era di Maitreya o Shambala ed è il momento giusto per sviluppare la pace interiore. Per favore, è molto importante fare qualcosa per sviluppare il mio piccolo desiderio. Dai tempi antichi fino ad oggi la luce dell'alba del mattino viene da est, da lì sorge il sole e anche la luna. Anche il cristianesimo, il buddismo, l'ebraismo, l'induismo e l'islam sono giunti tutti dall'est di questo mondo. Molti sistemi di terapia sono venuti da est a ovest, come l'agopuntura, lo yoga, e tanti altri, anche gli scienziati hanno avuto origine a oriente, ma non pensiate che est e ovest siano separati.

Se fermi il sole del mattino, sarà buio ovunque!

Voglio sviluppare più luce e fare in modo che tutti i miei amici sviluppino una luce ancora più grande: questo è il mio desiderio. Se avrò una vita lunga questo è ciò che vorrei insegnare. Ho intenzione di pregare per tutti voi perché abbiate una lunga vita, per i lama e per tutti gli amici, perché abbiamo bisogno di lavorare tutti insieme. Sto lavorando in molti modi - non ho bisogno di cibo e vestiti - di niente veramente. Quello che voglio è fare qualcosa di benefico per questo mondo e per tutti i miei amici. Voglio dare a tutti voi una posizione, in base alle vostre capacità - quindi non è necessario che vi preoccupiate del vostro futuro. Se in futuro imparerete l'Autoguarigione, non avrete problemi spirituali, perché con questa stiamo ponendo le basi per la pace. L'azione dell'Autoguarigione tocca tutte le cose.

Domanda:

Come possiamo avere pace interiore e pace nel mondo attraverso il metodo dell'Autoguarigione?

Risposta:

Stiamo parlando di pace ma, per esempio, le guerre si dice che siano combattute per arrivare alla pace. Realmente ciò crea solo altri problemi. Se invece sviluppiamo la pace interiore, la pace nel mondo arriverà automaticamente. Pace, peace, shanti, shalom, shide, pax - dobbiamo pensare ai loro significati. Sappiamo tutti che è importante avere la mente in pace. La parola shide ha due significati: il primo è shiné o calma dimorante, ma la calma dimorante è in realtà solo un metodo per la pace, il secondo è che abbiamo bisogno di molti metodi diversi per essere in pace. Dobbiamo fare tutto, i movimenti di corpo, parola, mente, qualità e azioni, in pace. Questo è possibile. La pace interiore è molto importante e dobbiamo sapere come rendere pacifica la nostra mente.

Domanda:

Come è possibile che tutto possa essere pacifico?

Risposta:

Sì, è possibile! La natura originale del contenitore e del contenuto, la nostra mente e l'ambiente, è molto pacifica e pura. Dobbiamo sentire questa natura originale, custodirla e prendercene cura. Se ciò che vi è in origine è sbagliato o negativo, allora non è possibile modificarlo, ma il nostro principio originario non è negativo: il negativo l'abbiamo creato! Abbiamo mescolato la nostra mente pura con la mancanza di pace, con il negativo, con l'ego, abbiamo pensato 'me, io, io, io...', e ora non capiamo niente.

Realmente non conosciamo la nostra vera natura.

Dovete riflettere attentamente: all'inizio non esisteva la negatività, è qualcosa che abbiamo creato noi. Non dovremmo pensare che la natura del Buddha sia qualcosa di molto lontano da noi. Se esaminiamo le nostre azioni della vita quotidiana, capiremo quanta negatività e quanta confusione creiamo. In un giorno creiamo moltissima negatività: perché non creare positività? Ogni giorno dobbiamo fare tutto il meglio per la nostra mente e per la nostra vita; dobbiamo sempre sperare in qualcosa di più bello e di migliore.

Esternamente tutto sta cambiando, negli affari per esempio il dollaro va su e giù, quindi la cosa migliore è avere una mente bellissima. Una mente meravigliosa è meglio di un corpo meraviglioso, perché il nostro corpo sta invecchiando e ha sempre più dolori, con peli e brufoli. Dobbiamo dire 'ciao ciao' al nostro corpo ogni giorno un po', perché invecchiamo continuamente e diventiamo più brutti. Il corpo non è un amico di buona qualità. Invece, con una mente pacifica diventiamo ogni giorno più giovani, più felici e più gioiosi. Per noi è meglio scegliere di avere una mente bella e pacifica.

Dobbiamo scegliere qualcosa in questo mondo, quindi per favore scegli di unire la tua mente alla pace e agli amici della pace. Abbraccia con pace. Bacia con pace. Parla con pace. Rendi le tue azioni corporee

pacifiche e dolci. Rendi le tue azioni mentali pacifiche e dolci. Anche se perdi tutte le tue cose materiali, per favore, non perdere la tua pace interiore. Abbi cura della tua mente e sii impegnato con la pace. Vivi la tua vita normalmente, ma con la mente in pace. Facendo così la vita in città funziona bene, altrimenti la vita in città non sarà facile. Ma con una mente pacifica, la vita in città diventa qualcosa di speciale.

Ogni persona ha uno spazio interiore: non rendere questo spazio gasato, simile alla coca cola. Mantienilo come lo spazio. Abbiamo bisogno di insegnamenti per addestrarci a sentire lo spazio dentro di noi. Gran parte dello spazio è bloccato in diversi modi, per esempio dall'ignoranza, ma anche da piccole cose, come il dire: "non mi piace", che provoca automaticamente dei blocchi. Dobbiamo usare tutto lo spazio che abbiamo. Dobbiamo usare tutto il nostro spazio e, a poco a poco, creare un grande spazio. Lo spazio è pace e ne abbiamo bisogno come base della nostra mente. Ho già parlato dello spazio molte volte: quanto è grande lo spazio in questo mondo? Pensiamo di saperlo, ma in realtà lo spazio all'interno delle nostre teste è bloccato. Gli scienziati stanno usando molto la qualità dello spazio, nei televisori, nei computer e nei telefoni. Gli yogi stanno usando la qualità dello spazio interiore, giocando e volando nello spazio!

Spero che questo messaggio lentamente arrivi anche attraverso i miei libri. Dobbiamo sviluppare il buddismo occidentale e la 'folle saggezza': ciò è realmente facile da capire, da sviluppare e da toccare. Questo è il mio desiderio e la mia dedica per voi occidentali. In Asia do il mio sostegno in modo tradizionale. Due modi diversi. Gli scienziati e la religione devono unirsi e dare risposte al mondo, perché solo gli uni o gli altri non è più sufficiente. Le buone risposte sono le risposte comuni.

Stasera dobbiamo dedicare le nostre preghiere per le vittime del terremoto in Giappone. Dobbiamo dedicare energia agli esseri del bardo, ai malati, alle persone, per curare la paura, per proteggere, per

stabilizzare la terra e superare bene questa esperienza. Dobbiamo fare molte dediche. Dobbiamo dare loro la compagnia della pace.

Per il potere della verità, possano tutti gli esseri sviluppare pace e gioia

Dobbiamo pensare, dibattere e meditare. Le parole sono belle ma dobbiamo capire a un livello molto profondo. Dobbiamo essere convinti del fatto che ciò sia vero o meno. Dobbiamo imparare, cercare e verificare. Abbiamo bisogno di vedere bene cosa succede quando non siamo in pace.

Qualche giorno fa vi ho detto: “non importa quanto ci prendiamo cura delle cose materiali, avremo ancora problemi, sofferenze e i risultati negativi continueranno ad arrivare perché le cose materiali sono contaminate e inquinate”. Ad esempio, non importa quanta crema antirughe utilizziamo, domani avremo più rughe. È così costoso prendersi cura del nostro corpo perché continua a degenerare, non ha importanza quanto ce ne prendiamo cura, continua a degenerare, ciò significa che non è realmente nostro amico. Guru Buddha Shakyamuni disse: “Il samsara non ha essenza”, non importa quanto ci sforziamo nel curare il nostro corpo, non ci arriverà il successo che speriamo, perché manca di reale essenza.

Questo è solo un discorso, non una religione. Abbiamo mischiato l'insoddisfazione con la nostra natura originale, abbiamo così creato il samsara e il suo piacere di tipo relativo. Questa è la nostra scelta e il suo risultato. Noi siamo per natura pacifici ma lo abbiamo dimenticato, così adesso cerchiamo di ottenere ciò che vogliamo usando metodi non pacifici. Nel passato avevamo molti metodi pacifici ma li abbiamo persi. Ora sperimentiamo molti pericoli, questa è la natura del samsara, quindi dobbiamo scegliere la pace mentale come nostro punto principale. Prendendoci cura della nostra mente avremo automaticamente successo nel samsara, nel nostro lavoro, nei nostri affari, con la fidanzata o il fidanzato, sia che siamo soli che in

compagnia. Non vi preoccupate di trascurare le cose materiali, perché quando ci prendiamo cura della mente, tutto procede automaticamente in modo più efficace, fluido e pacifico.

Se non ci prendiamo mai cura della nostra pace mentale, allora anche se siamo molto ricchi e di successo, saremo pieni di paura, dubbi e nervosismo, avremo relazioni difficili, ci sentiremo infelici e soli. Il mondo è pieno di persone che si sentono così, perché non si sono mai prese cura della pace della loro mente. Realmente è più facile prendersi cura della propria mente che del corpo. Per esempio, la decisione di rompere una relazione col fidanzato o con la fidanzata crea molta sofferenza, invece di fare ciò, perché non associare la nostra mente alla pace? Così poi tutto diventerà realmente bello. Se abbiamo la mente in pace, è bello, gioioso e più facile, si ha più energia ed è più semplice affrontare le mentalità più difficili, di conseguenza ringiovaniamo mentre il nostro samsara personale invecchia! Con la pace interiore diventiamo più giovani e più felici.

Quando abbiamo una mente pacifica, anche se siamo fisicamente malati, vediamo situazioni pericolose o stiamo morendo, non c'è problema. Se abbiamo la pace interiore, allora anche se vediamo qualcuno morire o sperimentare una situazione difficile, sarà possibile aiutarlo.

Dobbiamo sviluppare una mente pacifica e accompagnarci alla pace

Abbiamo molti compagni negativi, come la nostra rabbia e la gelosia. Dobbiamo tenere lontani questi nemici interiori e avere come compagna la pace, finora non l'abbiamo fatto ed abbiamo così ottenuto risultati negativi. Non è necessario seguire la rabbia e l'attaccamento. Non dovremmo pensare solo: "Lo so, lo so...". Abbiamo bisogno di un altro tipo di società, di un altro sistema, un altro senso della morale! La pace interiore crea la pace nel mondo. Anche se il nostro obiettivo non è l'illuminazione, con una mente pacifica ci arriveremo

automaticamente, come quando, una volta salito in aereo, non hai altra scelta che quella di arrivare a destinazione. Dobbiamo baciarci e abbracciarci con pace e non solo per abitudine.

Dobbiamo tutti sviluppare la pace mentale, qualunque sia la percentuale di pace che abbiamo già ottenuto, dobbiamo mantenerla e non lasciarla scappare. Meditare sulla pace significa mischiare il nostro corpo, la parola, la mente, le qualità e le azioni con la pace: tutte le nostre energie e i nostri movimenti con la pace. Dobbiamo creare un mandala di pace e un supermercato di bellissimi pensieri.

Abbiamo bisogno di un metodo. Così come un mandala è pieno di decorazioni, luci, alberi e così via, dobbiamo rendere le nostre immagini interiori e il nostro mandala mentale ricolmi di cose belle. È molto importante per noi avere immagini positive come compagne. Anche quando cantiamo e balliamo, dobbiamo essere sempre uniti all'energia pacifica e spirituale. Nel Kunpen Lama Gangchen cantiamo molti tipi di canzoni e questo è un po' più leggero e divertente della meditazione e degli insegnamenti. Possiamo cantare e ballare sulla via dell'illuminazione. Buddha accetta tutto. Se qualcuno è molto stupido o 'cucu', Buddha lo accetta e gli dice: "questa è la via dell'illuminazione per te". In Occidente, abbiamo l'abitudine di cantare e ballare, quindi dobbiamo trasformare ciò in un metodo per l'illuminazione.

Con pace le nostre parole sono più belle, più potenti, influenti e interessanti, come la parola vajra

Siamo in grado di sviluppare la pace attraverso il canto, la danza o qualsiasi altra azione. Buddha si mostra vicino a noi, sembriamo molto simili. La gente lo accetta perché guarda e pensa che, se lo fa il Buddha, allora va bene. Ecco perché ci sono molti diversi tipi di reincarnazioni e molti strani yogi pazzi in giro. Non sono proprio pazzi, ma agiscono in quel modo per il beneficio degli altri. In questi

giorni sto parlando di una saggezza “folle”, perché ultimamente le persone spirituali dicono troppe cose pesanti, danno troppe regole e alla gente ciò non piace più. La morale è molto rara di questi tempi, quindi la natura delle persone ha bisogno di svilupparsi diversamente. Le persone lente, lentamente devono crescere, quelle rapide, devono crescere velocemente. Non si può dare il metodo sbagliato alla persona sbagliata, deve corrispondere alla sua natura. Buddha è incredibile, è onnisciente, questa è la verità e non solo un modo per mostrare rispetto.

Sto promuovendo il buddismo grazie alla mia esperienza personale, ho controllato gli insegnamenti di Guru Buddha Shakyamuni: tutto è perfetto in ogni momento. Nei tempi antichi, c'erano molte regole e sistemi perché le persone avevano bisogno di questo.

*Buddha è veramente l'Onnisciente,
quindi sa di cosa le persone hanno bisogno*

Vorrei dire che è possibile diventare come buddha, abbiamo la capacità di illuminarci. Abbiamo già la luce interiore, un guru interiore, buddha, saggezza, conoscenza, capacità, dobbiamo solo svilupparli. Se sviluppiamo queste cose, allora automaticamente si manifesterà il nostro buddha interiore.

Kunpen Lama Gangchen
22 gennaio 1995

L'educazione alla pace non è solo qualcosa per i governi o le Nazioni Unite, è qualcosa di veramente utile per la nostra vita quotidiana, in ogni momento, qualunque cosa stiamo facendo spiritualmente o in generale. L'educazione alla pace è molto utile. Forse tutti sanno come si sviluppano i nostri organi, ma come affrontare pacificamente

il nostro corpo, gli organi e la mente a livello grossolano, sottile e molto sottile, è qualcosa che dobbiamo imparare bene. Prima stavo parlando della compagnia spirituale del mantra, ma ora sto parlando più in dettaglio della compagnia della pace. Dobbiamo conoscere la pace in modo pratico. Forse avete delle idee o delle domande.

Domanda:

Perché siamo diventati così infelici?

Risposta:

Abbiamo cattive abitudini, come fare la guerra e lottare per fare la pace. Anche quando pratichiamo una sadhana o meditiamo ci arrivano molte interferenze e distrazioni, pensiamo al nostro lavoro o ai nostri attaccamenti, alla rabbia e ai sensi di colpa. Quando preghiamo, ci vengono in mente molte altre cose. Abbiamo l'abitudine di avere la mente occupata, tutti hanno questa interferenza. Abbiamo bisogno di un nuovo obiettivo di pace, questo è molto importante. Dobbiamo scegliere ciò che vogliamo per la nostra vita, qualcuno sceglie la vita da monaco, qualcuno la vita da suora, un altro sceglie una vita in ritiro; per queste persone la vita è meravigliosa, ma la loro vera pratica, poi, è un'altra cosa. Lo sviluppo della pace è solo un diverso tipo di pratica che si adatta a qualsiasi tipo di stile di vita o credo religioso. La pace interiore è la nostra possibilità di fare qualcosa per questo mondo. La pace interiore e mondiale è possibile. Condivido questa pace con voi ogni giorno. Nel buddismo riceviamo i voti del bodhisattva, i voti del rifugio e i voti tantrici, ora sto dando un voto di pace. Non è necessario fare molti tipi di meditazione, visualizzazioni o cose difficili: solo pace. Una buona cosa che dobbiamo fare in questa vita è dare pace interiore al nostro mondo. Pace interiore significa che la nostra mente è pacifica e bella. Altre domande?

Domanda:

Come è possibile essere pacifici quando siamo circondati dalla violenza?

Risposta:

Non seguire le reazioni. Ad esempio, non c'è nessun problema se si guarda la televisione ma si guarda in pace. Qualunque cosa tu veda, rendila positiva! Come quando sei attratto da una ragazza, anche se non è davvero bella, ti piace lo stesso, quindi ti sembra bellissima. Anche se una ragazza è molto bella, se non ti piace sembra brutta. Dipende dalla tua mente. Qualunque notizia stiano mostrando in televisione, dobbiamo renderla pacifica e positiva, anche se stanno combattendo! Non abbiamo bisogno di seguire questa strada negativa; dobbiamo sempre mantenere la pace. Vivere in una città è molto pesante e difficile, quindi dobbiamo sempre mantenere la mente pacifica. Far tacere tutti, fermare tutti i rumori, fermare questo e quello non è possibile, ma se la nostra mente ha la pace, allora non ci sono problemi. Va bene essere coinvolti, ma dobbiamo essere coinvolti in un modo diverso. Agire in pace.

Domanda:

Ma, anche se a livello personale creiamo la pace, il mondo che ci circonda è ancora pervaso dalla violenza!

Risposta:

Dobbiamo mettere il nostro mondo in un mandala, trasformare la nostra casa in un mandala. I nostri discorsi in discorsi vajra. Il nostro corpo in un corpo vajra. Anche se pensando a un mandala sembra che sia materiale, la sua essenza è pacifica e bella. Non c'è reazione negativa. Tutto è bello. Il significato di mandala è terra sacra o energia sacra. La trasformazione tantrica è così. Potremmo pensare che non sia vero o possibile, ma è possibile. Se pensiamo che stia arrivando qualche tipo di reazione, come una lite o una guerra, possiamo preparare altrettante reazioni fisiche e mentali diverse. Noi possiamo preparare la pace!

Domanda:

Cosa devo fare quando qualcuno è cattivo e aggressivo nei miei confronti?

Risposta:

Devi parlare dolcemente. Se qualcuno ti dice cose molto brutte, devi usare parole molto dolci. Se mostrano reazioni negative, allora mostrati bello, dolce, gentile e dà loro tutto lo spazio. Non c'è bisogno di essere una divinità per fare questo. Lentamente capiranno. Se qualcuno dice qualcosa di negativo su qualcun altro e ti coinvolgi e sei d'accordo, ricevi anche tu la sua influenza negativa. Quindi, anche se ci sono tre o quattro persone che dicono insieme cose negative, non dovremmo dire: "sì, è vero", dovremmo dire qualcos'altro. Forse potremmo dire: "andiamo al bar a bere un caffè", o qualcosa del genere. Distraendoli in questo modo, la loro mente, come quella di un bambino, cambierà.

Non è necessario seguire le negatività di un'altra persona, tutti noi abbiamo bisogno di svilupparci positivamente. Se guardiamo gli altri con una mente competitiva, ad esempio pensando: "è molto forte, devo essere forte anch'io", non funziona, quindi dovremmo lasciar perdere completamente. Potremmo dire, rispettosamente: anche se è molto potente o è terribile, non è un problema. Comunque abbiamo bisogno di pace. Come i nostri governi e la nostra polizia: come possiamo batterli o distruggerli completamente? Non è possibile, quindi è meglio abbandonare questo tipo di pensieri.

Vorrei dare un voto, per coloro a cui fa piacere: un voto di pace. Vorrei dare trasmissioni di pace. Possiamo ricevere una sorta di voti attraverso il metodo di una cerimonia tradizionale, ma quello di cui abbiamo davvero bisogno è prendere un impegno con la pace. In realtà non abbiamo bisogno di molti impegni o di un'etica speciale, solo l'impegno alla pace. Che siamo cristiani, buddisti, musulmani o atei, non importa, perché l'etica della pace funziona. Devi solo avere fatto il voto di mantenere la pace e avere una morale di pace per seguire Lama Gangchen! Questo voto di pace interiore è la nostra compagnia di pace interiore. La pace è il nostro obiettivo, il nostro desiderio e il nostro dono per questo mondo. Lentamente vi sto svelando tutti i miei segreti!

Mi piacerebbe fare qualcosa con la pace. Personalmente ho molti impegni, voti e cose da fare secondo la tradizione buddista dei gelugpa - ma questa è una cosa personale. Per il grande pubblico e per il mondo sto solo mostrando l'Autoguarigione NgalSo e la pace. Il dono della pace è l'educazione alla pace. Ad ogni modo, queste sono solo parole e vorrei fare qualcosa con la mia mente. Sono un guaritore del VII secolo, non un dottore, il che significa che non curo, guarisco. Questo sistema del VII secolo funziona a livello di energia. Vorrei darvi tutta la luce della pace interiore, se la volete. Generalmente tutti i lama e le religioni danno molti impegni: fai questo, fai quello, non farlo. Come funziona? Ora, non voglio parlare di questo. Voglio parlare sempre e solo di pace interiore: tutte le pratiche di Autoguarigione sono dedicate alla pace interiore. Voglio parlare di meditazioni di pace, compassione con pace e pace nelle nostre azioni quotidiane.

*Pace nella vita e negli affari quotidiani, pace quando siamo occupati,
pace anche quando siamo molto negativi o ci sentiamo soli*

Dobbiamo sviluppare e riconoscere la pace interiore. Ogni persona che realizza la pace interiore, poi influenza la sua famiglia e i suoi amici. In questo modo si porta la pace nel mondo. Voglio darvi pace interiore in molti modi diversi, semplicemente ascoltando o con mezzi tantrici. Quindi uno per uno avrete tutti bisogno di un colloquio tantrico personale, in modo da potermi chiedere il modo migliore per sviluppare la pace. Ne abbiamo bisogno perché le persone hanno abitudini diverse e quindi hanno bisogno di diversi tipi di istruzione. Devo dirvelo in segreto, solo io e voi, così forse ci sarà un qualche tipo di accettazione. In pubblico forse è difficile essere d'accordo e accettare veramente. Quindi, vorrei darvi un voto di pace, così sarà molto più facile svilupparla perché la mente la avrà accettata!

Preparare significa fare spazio. Sono un venditore di pace nel supermercato del pensiero. Se ti piace puoi comprare. Se non ti piace, allora è diverso. Se lo mantieni solo a livello intellettuale, non hai

ancora acquistato nulla, non lo hai mai accettato. Dopo aver acquistato qualcosa, questo diventa tuo, non mio, quindi devi prendertene cura, svilupparlo e poi puoi venderlo ad altri. Se acquisti una piccola pace, otterrai una base di pace, intuizioni di pace e impegni di pace.

Tradizionalmente nel buddismo si prendono molti voti, che molte persone hanno poi bisogno di infrangere. Vorrei vendervi un voto di pace per cambiare le reazioni del vostro corpo, parola, mente, qualità e azioni. Recitare i voti è un meraviglioso metodo antico, ma ora in questa società non funziona. Anche nei grandi monasteri di Ganden, Drepung e Sera, ora sono anche troppo impegnati nei lachi, nei khantsen e nella scuola. Non hanno tempo libero per meditare o mantenere impegni particolari. Comunque, questo non è un mio problema. Io e voi, faccia a faccia, vogliamo fare un affare? Non do facilmente questo impegno di pace; dovete firmare un accordo! Sto scherzando, ma dobbiamo davvero fare qualcosa perché ora non stiamo facendo nulla. Ci sono così tante regole, tasse e leggi nella nostra vita, che non vogliamo avere anche impegni morali cattolici o buddisti. L'etica della pace interiore è la migliore. La pace interiore è la panacea che cura cento malattie. La pace interiore è la migliore panacea. Seguendo la pace interiore possiamo arrivare a toccare l'illuminazione e tutta la nostra vita quotidiana e familiare migliora. Siamo alla ricerca della bellezza in ogni momento. Vogliamo vestiti bellissimi, case e amici, ma quello che oggi ci piace, domani non lo vogliamo. Tutto degenera, anche il nostro corpo diventa più vecchio e più debole. La cosa migliore che possiamo avere è la moralità della pace interiore, il voto di pace, la compagnia della pace, la luce della pace, così la nostra vita quotidiana e la vita familiare diventeranno più facili.

Non abbiamo bisogno di mantra e yidam potenti, perché la pace va oltre tutto ciò. Tutti pensavano che Shantideva fosse stupido, ma aveva delle realizzazioni, era sempre pacifico. L'Autoguarigione NgalSo offre la moralità della pace interiore, educazione alla pace,

impegni di pace e sviluppo della pace. Se ottieni tutte queste cose, allora sperimenterai davvero il siddhi di NgalSo. Ora siamo molto stanchi, quindi dobbiamo riprenderci dal nostro nervosismo, dalla solitudine e dalle relazioni difficili.

Dobbiamo dare buone immagini e messaggi a questo mondo. Dobbiamo concludere qualcosa e fare qualcosa in modo speciale. Stiamo parlando di un segreto speciale, per la prima volta nella storia. Noi abbiamo bisogno di fare qualcosa in modo diverso per questo mondo. Se siamo in compagnia della pace, allora possiamo sopportare malattie orribili e perfino la morte. Essere in compagnia della pace ci offre soluzioni durature, di generazione in generazione, di vita in vita. Riconosciamo tutti la pace nel mondo come qualcosa di necessario, ma continuiamo a ignorare la pace interiore.

Dobbiamo offrire il segreto della pace a tutto il mondo

Qualcuno scrive questo messaggio, qualcun altro lo registra e qualcun altro lo pratica davvero. Incontro persone di tutte le religioni in tutto il mondo, alcune sono simpatiche, altre sono terribili, altre sono persone fantastiche o di alto livello, altre sono comuni, alcune sono scienziati, ma nessuna di esse segue la pace in dettaglio. Voglio insegnare l'educazione alla pace interiore perché nessun altro lo sta facendo. Molte persone sono interessate a Shambala, questo è meraviglioso ed è un buon segno, ma la guerra di Shambala non riguarda il sangue né l'uccisione. Al tempo di Shambala si ottengono realizzazioni di pace interiore, luce di pace interiore, tutti sono felici, gioiosi e armoniosi. Nel prossimo kalpa o nel futuro avremo l'era di Maitreya, quando le persone proveranno molto più amore e pace. Forse il tempo di Shambala e di Maitreya è vicino o è lontano, non lo so.

Ma ora dobbiamo sviluppare la compagnia della pace interiore facendo un voto, non centinaia di voti. La compagnia della pace interiore ha un senso, dà senso alla nostra vita. Che ci piaccia l'antico

modo di pensare o un modo moderno di pensare alla pace interiore ciò è molto importante per il futuro. In futuro la pace sarà l'unica religione, l'unica cosa che la gente accetterà. La pace è la nostra unica possibilità. Dobbiamo prenderci cura della pace più seriamente.

Come facciamo a guarire noi stessi? Come facciamo pace con noi stessi? Abbiamo a che fare con la vita quotidiana e dobbiamo capire il buddismo da questo punto di vista. Buddismo significa portare il risultato sul sentiero del presente, per esempio abbiamo bisogno della pace adesso. Tantra significa che dobbiamo usare adesso le nostre qualità future, le qualità future di Akshobya, Amitabha e Ratnasambhava, le dobbiamo usare ora nel samsara. "Rinuncia" non significa dimenticare tutto, questo è semplicemente stupido, se pensiamo questo avremo delle difficoltà - dobbiamo capire esattamente l'essenza dell'insegnamento di Guru Buddha Shakyamuni e come affrontare la nostra vita, momento per momento.

Kunpen Lama Gangchen

23 gennaio 1995

Nel 1995 il mio soggetto principale da offrire è la pace. Ma ho un problema linguistico e mancanza di esperienza della modernità, quindi è difficile per me dire esattamente quello che intendo, ma spero che mi aiuterete. Spero che continuerete a registrare e a scrivere i miei insegnamenti. Se cresciamo come una generazione educata alla pace, allora creeremo la pace nel mondo.

Dobbiamo comprendere come mescolare la pace con la nostra coscienza a livello grossolano, sottile e molto sottile, così come abbiamo fatto finora con la rabbia, l'ignoranza e altre sofferenze. L'educazione alla pace è il generatore per una coscienza mentale pacifica. Abbiamo bisogno di benedizioni per la pace, trasmissioni

di pace, educazione alla pace, iniziazioni alla pace e un lignaggio di pace. Questa è una realtà nel nostro centro. Nel 1994, a una riunione di gheshe gelugpa presso l'Hotel Blaise and Francis, a Milano, ho già detto queste cose, quindi non sto dicendo cose strane a persone ignoranti che non conoscono il buddismo. Abbiamo a nostro supporto migliaia di anni di buddismo tibetano, l'energia e il lignaggio di Guru Buddha Shakyamuni. Sua Santità il Dalai Lama ha ottenuto il premio Nobel per la pace, non perché sia il politico "numero uno", ma perché mostra grande compassione e il suo aspetto è quello di un semplice monaco. Parla dappertutto e dà molte benedizioni, tutti gli scienziati e i politici che ha incontrato hanno ricevuto la sua energia di pace, per esempio ha reso una folla di centomila persone felici, pacifiche e gioiose - le persone sentono che è davvero una grande persona di pace. Io credo in tutto ciò, quindi ne ho parlato durante l'incontro con i gheshe. Guru Buddha Shakyamuni sta dando pace ai mondi interni ed esterni, questa è il lignaggio di Guru Shakyamuni, Buddha della pace nel mondo. Tutti i gheshe dell'incontro hanno concordato sul fatto che proveniamo da una discendenza di pace, a partire da Guru Buddha Shakyamuni fino al nostro guru Trijang Rinpoche.

Ora dobbiamo manifestare questo lignaggio di pace e mostrare l'educazione alla pace. Se ti piace la pace, ti preghiamo di unirti a noi, se non ti piace o non vuoi la pace, non è necessario. Ciò significa che ieri non ho fatto qualcosa di fantastico, ho già detto ai gheshe queste cose l'anno scorso. Che alle persone piaccia o no, non importa. Il terzo millennio è molto vicino, mancano solo cinque anni, ma a livello energetico è già arrivato e i nuovi fratelli e le sorelle del nuovo millennio hanno bisogno di metodi diversi. Sono interessati e credono nella pace, non in molti tipi di religione, perché la vita è già troppo occupata, complicata e affollata.

Non preoccupatevi, perché continueremo per venti, trenta o quarant'anni insieme, ma dobbiamo sviluppare un interesse comune per la pace. Attraverso la pace è possibile fare qualcosa per questo

mondo. Nessuno è più interessato alla moralità, non funziona. Ad esempio i buddisti affermano di voler aiutare tutti gli esseri senzienti, ma non tutti sono d'accordo con la meditazione, quindi come possiamo farlo?

Prego personalmente ogni giorno per tutti gli esseri senzienti, ma non mi occupo direttamente di loro. Direttamente dobbiamo lavorare per l'educazione alla pace interiore e mondiale, perché solo in questo modo qualcosa è possibile. Stiamo seguendo il Buddha, la religione, l'energia spirituale e altre cose positive, ma praticamente e personalmente quanto seguiamo la moralità, gli impegni, i voti e gli yidam? Anche se seguiamo, abbiamo fede e siamo interessati, manteniamo i voti e gli impegni che abbiamo preso? Ci sono diciannove impegni dei Dhyanis Buddha, sessantaquattro voti del bodhisattva e così via, quindi è davvero difficile per noi mantenerli tutti. Ci piacciono e siamo d'accordo con loro, ma uno per uno, anche per i praticanti, è davvero difficile: non abbiamo nemmeno il tempo di pensare a tutti questi voti.

Alla gente piacerebbe davvero fare qualcosa, ma non ce n'è il tempo. Guarda anche in monastero: non c'è tempo! Dobbiamo usare diversi metodi, se ci piace davvero prendere dei voti, il migliore da prendere è quello di seguire la morale della pace interiore. Possiamo sviluppare la pace interiore con il metodo dell'Autoguarigione. Il metodo NgalSo dona davvero pace e rilassamento, ma questo è solo per i praticanti. Dobbiamo fare un voto per la pace e prendere un impegno con la pace. Abbiamo anche bisogno di benedizioni per la pace, iniziazioni e appuntamenti per la pace con il nostro lama perché, per cambiare le nostre cattive abitudini in buone abitudini, dobbiamo parlarne in segreto!

*Pace nel mondo, pace interiore, ora e per sempre,
grazie alla benedizione di Guru Buddha Shakyamuni*

Dobbiamo tutti fare qualcosa di più, sia in modo lento che rapido. La pace è necessaria all'inizio di tutto ciò che facciamo, sia nel samsara che nel nirvana e la pace, alla fine, è il nostro obiettivo. Abbiamo bisogno di realizzazioni e di grande pace che provengono dalle nostre pratiche e dagli impegni. Abbiamo bisogno di pace e salute. Non abbiamo bisogno di molti impegni per ottenere ciò, ma di un solo impegno, la pace.

Sviluppa la pace, mantenendo tutta la tua pratica, poi tutto arriverà automaticamente e sarà molto facile prendersi cura della tua vita.

È troppo costoso prendersi cura del corpo, non importa quante creme e vestiti ci mettiamo, diventeremo comunque vecchi e deboli. È costoso prendercene cura e così difficile, e poi, ciao, ciao, ci saluta! Se invece ci prendiamo cura della nostra mente, diventiamo più giovani, più gioiosi, più sani e più felici, abbiamo più luce interiore e più relazioni sociali. Prendersi cura significa seguire un voto, una morale, un impegno. Abbi cura della tua bellissima mente. In questo modo riceverai automaticamente aiuto per la tua famiglia e la società, se siamo sulla strada dell'illuminazione, poi otteniamo tutto.

Non conosciamo veramente la pace, conosciamo la parola, ma non conosciamo la pace nella pratica. Ad esempio, la gente pensa che la pace non sia possibile, a causa di attaccamento, rabbia, gelosia e competitività, ci sentiamo deboli. Penso che non sia necessario preoccuparsi in questo modo. Vi mostrerò un esempio: Yamantaka sembra così irato, ha così tante mani e zanne, sembra più irato di Vajrasattva ma dentro è molto, molto pacifico. Sembra insolito, con trentaquattro braccia arrabbiate! La manifestazione esteriore non conta.

A volte nel samsara dobbiamo discutere con gli altri e dobbiamo dare risposte forti, ma non dobbiamo perdere la calma. Non dovremmo scaldarci troppo aumentando la temperatura nella nostra mente! Qualunque cosa dobbiamo dire, possiamo dirlo anche se dobbiamo

usare parole dure, ma non dobbiamo perdere la nostra preziosa pace. È come quando dobbiamo mostrare ira ai bambini, ma dentro abbiamo compassione per loro. Yamantaka fa la stessa cosa, in realtà l'energia della rabbia non esiste. Anche se hai attaccamento, nessun problema. Chakrasamvara si manifesta in ventiquattro luoghi per essere di beneficio. Un insegnante deve mostrare difetti molto simili a quelli dello studente. I fuochi della rabbia e della saggezza sembrano simili! L'insegnamento del Buddha è in base alla capacità e all'interesse della persona. Per favore, non pentitevi di nulla, perché tutti hanno una possibilità. Buddha ha dato insegnamenti per la vita quotidiana, per ogni momento della nostra vita, per ogni situazione. Buddha ci mostra come cambiare la nostra energia in una energia di pace. Questa è l'educazione alla pace interiore. Qualsiasi tipo di seme negativo può essere trasformato, con metodi tantrici, in positivo.

Vi sto dando il potere della pace e trasmettendo la pace, questo dovrete prima digerirlo e svilupparlo, poi in seguito potrete usarlo con successo. Dobbiamo fare pratica mescolando i nostri corpo, parola, mente, qualità e azioni con la pace: dobbiamo tagliare i primi rami dell'irrequietezza. Ogni giorno abbiamo bisogno di generare pace nelle nostre menti. Se non generiamo pace dentro di noi, anche se parliamo nel modo migliore, non otterremo molti benefici. Sto vendendo la pace e voi dovete volerla comprare. Se non acquisti questo messaggio di pace, la pace non fa parte di te.

Dobbiamo decidere qual è il nostro più grande problema o errore - dobbiamo esaminare le nostre menti ed essere onesti - perché non è possibile cambiare tutto in un giorno. Con lo sviluppo della pace dobbiamo tagliare questi rami negativi, controllarli e fermarli. Se non acquistiamo nulla, non abbiamo nulla da sviluppare. Dall'inizio fino ad ora, i miei amici si sono davvero sviluppati, ma hanno bisogno di svilupparsi di più. Lama Gangchen sta creando una nuova religione chiamata pace. Quando otteniamo la pace interiore, la nostra mente diventa molto più chiara e abbiamo un interesse automatico per tutte

le cose profonde ed essenziali. Potremmo aver seguito il Dharma per vent'anni, ma fino ad ora non abbiamo mai acquisito una sola pratica. Dobbiamo realizzare le pratiche, una per una. Quindi otterremo davvero potenza, energia, gioia e stabilità. Per favore non pensare: "Rinpoche non mi sta dando la pace e non mi sta dando l'iniziazione", perché il messaggio di pace è qualcosa che dobbiamo acquisire ogni giorno e lentamente avremo esperienze speciali mentre la sviluppiamo. Se non ci sviluppiamo mai, che senso ha avere l'iniziazione alla pace? Se la manteniamo così, senza portarla nella vita quotidiana, come possiamo ottenere grandi cose? Sono il venditore degli impegni di pace. Dobbiamo tutti sviluppare la pace interiore. La nostra Peace Foundation è povera, quindi non è possibile per noi dare soldi, ma possiamo aiutare tutti a generare la pace interiore. Mentre parlo, sto visualizzando molte immagini e mantra diversi. La mia mente non fa altro che pensare di prendersi cura degli altri, una mente piena di saggezza. Non mi sto occupando solo di me. Se non capite, non importa.

Ve l'ho detto molte volte, dobbiamo creare immagini positive, messaggi positivi, buone notizie e storie positive per il mondo. Dobbiamo sviluppare la pace interiore nella nostra normale vita quotidiana, con il nostro trucco normale, i vestiti normali e con il samsara. Dobbiamo essere impegnati a sviluppare la pace interiore e non il nervosismo.

Dobbiamo generare pace, non nervosismo

Questo è un nuovo tipo di educazione. In questo piccolo centro, sto parlando di folle saggezza! Parlo e voi ascoltate, il nostro karma è così! Stiamo creando nuovi messaggi per questo mondo. Potrebbe sembrare semplice e facile praticare il Dharma o essere in pace nella nostra vita quotidiana. Il nostro obiettivo finale è qui e adesso. L'idea generale è che i buddisti debbano sfuggire al samsara e puntare al nirvana, ma non si conoscono i metodi tantrici. Tantra significa portare i risultati sul sentiero e così oggi otteniamo la pace di

Buddha Akshobya. Vita quotidiana con pace e Dharma, significa che abbiamo a che fare con questo mondo in modo diverso, per esempio le quattro generosità significano che stiamo beneficiando questo mondo. L'instabile trasformato in stabile, significa che stiamo facendo qualcosa di buono per questo mondo, la concentrazione di Amitabha sta avvantaggiando questo mondo, il potere della memorizzazione sta avvantaggiando questo mondo e il superamento dell'ignoranza sta avvantaggiando questo mondo.

Domanda:

Perché litigo sempre con il mio ragazzo?

Risposta:

Se non c'è pace con il nostro ragazzo o ragazza, sorgeranno sicuramente difficoltà, neppure il nostro bel viso o il corpo saranno sufficienti! La pace mette la gioia al primo posto. Se sei in pace, la gioia e la vacuità si uniscono veramente e il samsara diventa piacevole. Non basta avere un bel viso e capelli lunghi - perché? Perché non siamo in pace. Se siamo in pace, allora goderci il samsara diventa possibile. Perché? Come lo sappiamo? Lo sappiamo perché tutti i Buddha, i bodhisattva e le divinità ci mostrano come unire beatitudine e vacuità, come avere pace, dentro di loro c'è pace. Se non abbiamo una base di pace, anche se proviamo a unirli agli altri, otteniamo una sorta di reazione negativa. Ecco perché vorrei portare pace interiore e mondiale, con il potere della verità di Guru Buddha Maitreya. Voglio dare benedizioni ogni giorno per generare pace nella mente delle persone. Dobbiamo comprare l'idea della pace, generare e sviluppare energia di pace interiore nella nostra mente e nei nostri chakra. Poi un giorno, darò ad ognuno di voi la benedizione di un voto di moralità di pace e un nome di pace, secondo la vostra energia di base. Dato che ognuno reagisce in modo diverso, alcune persone hanno più attaccamento o gelosia o ignoranza, e così via. Prima di ciò però dobbiamo sviluppare e preparare molte cose.

Domanda:

Perché l'iniziazione di Autoguarigione è più potente di altre benedizioni?

Risposta:

Sono un lama guaritore. Da un lato ho bisogno di far guarire, dall'altro di offrire benefici immediati e dedico tutto ciò alla società moderna. Ho trascorso dieci anni a pensare al modo migliore per aiutare, ho pregato e chiesto ai miei guru e yidam in molti luoghi sacri, come Borobudur in Indonesia, e mi hanno mostrato segni che mi hanno confermato che l'Autoguarigione avrebbe offerto molti benefici a questo mondo, quindi forse questo diventerà realtà.

Domanda:

Ho fatto l'Autoguarigione solo tre volte. La prima volta sentii girare la testa e la seconda volta una sensazione di bruciore allo stomaco.

Risposta:

Questo è positivo. Forse questo bruciore allo stomaco è il fuoco del tummo che si sta sviluppando. Cuore caldo. La testa che gira significa una sorta di dubbio iniziale. L'Autoguarigione genera energia nelle cellule e negli atomi, quindi è bene farla la sera quando siamo stanchi. Chiedo sempre a tutti di scrivere un report sulle loro esperienze. Lo fecero anche ai tempi di Guru Buddha Shakyamuni. Penso che i report siano molto importanti, così sappiamo che abbiamo ottenuto dei risultati con le persone. Sto anche lavorando con alcuni medici, perciò abbiamo bisogno di report che ci mostrino i risultati ottenuti. Mi è stato chiesto di andare in America per una grande conferenza sull'Aids, hanno bisogno di relazioni, studi e documenti sul nostro lavoro. Questo è vero, tutti abbiamo bisogno di questi rapporti e cronologie. Alcune persone mi hanno chiesto di scrivere la mia biografia - all'inizio ho detto di no, ma se la mia storia può essere di beneficio, devo scriverla. Per favore, scrivetemi le vostre esperienze. Dovete rendere testimonianza della pratica di Autoguarigione di Lama Gangchen e del voto di pace, per dire se per voi sono efficaci o no. Sto davvero cercando di fare qualcosa ogni giorno, quindi per favore fatemi arrivare la vostra testimonianza.

Domanda:

Cosa dici al grande pubblico se ti si chiede di prendere rifugio?

Risposta:

Esistono due modi diversi. Il primo è insegnare un mantra. Quando le persone mostrano un po' di interesse, allora è possibile guarirle.

Kunpen Lama Gangchen

24 gennaio 1995

Stiamo lavorando qui al Kunpen Lama Gangchen, in un piccolo angolo d'Italia per offrire a questo mondo l'Autoguarigione e la pace interiore e mondiale. Molte persone ed esseri sacri l'hanno capito a livello energetico. Nel 1994 ho ricevuto la medaglia di San Francesco e Santa Chiara, quest'anno l'Associazione buddista dello Sri Lanka vorrebbe darmi un premio per la pace. Il mio primo premio l'ho ricevuto in Brasile. Nel 1989, a Singapore ho pregato per la pace in un monastero e mi hanno dato il premio che è in ufficio. Un lama cinese mi ha inviato questo antico gioiello cinese come segno di rispetto per il mio lavoro. Tutti sono gentili con me. Tutti gli esseri santi, cristiani o buddisti, sono gentili con noi, quindi mi rallegro e sono molto felice. Se qualcuno capisce il nostro piccolo lavoro, ciò mi rende molto felice. Dedicandoli alla pace interiore e mondiale, ho scritto i libri di Autoguarigione 1, 2 e 3. Abbiamo anche fondato la Lama Gangchen World Peace Foundation, la Lama Gangchen Peace Publications e 37 centri dedicati alla pace!

In questo nuovo anno parlo dell'educazione alla pace interiore e mondiale attraverso l'Autoguarigione e la responsabilità personale. Ma non stiamo solo parlando, a livello energetico stiamo generando la pace. Dobbiamo unire la pace alla nostra mente. Stiamo parlando di messaggi di pace, voti di pace, compagnia di pace e di pace interiore. Dobbiamo sviluppare la pace sui lati destro, sinistro, davanti e di

dietro. Dobbiamo unirici alla pace in ogni momento della nostra vita e a tutti i livelli. Dobbiamo avere un'abitudine alla pace e influenzare tutti, indipendentemente dalla loro nazionalità, convinzione, classe, razza o ricchezza.

Non c'è differenza tra le persone perché tutti hanno bisogno di una educazione alla pace interiore! Dobbiamo renderci conto personalmente che questo è importante, quindi dobbiamo iniziare a praticare una morale di autoguarigione, di responsabilità di pace interiore e di educazione alla pace. Dobbiamo occuparci di noi, di noi con pace interiore, così il nostro io diventerà molto più bello!

Quindi, come possiamo generare e sviluppare questa meravigliosa qualità di pace interiore? Da una parte abbiamo bisogno di messaggi educativi, dall'altra dobbiamo riconoscere la pace interiore come importante e interessante. Pensate solo a quanto tempo ed energia dedichiamo a prenderci cura del nostro lavoro. Dobbiamo almeno occuparci di tutte e due le cose, dei nostri affari e della pace interiore. Se possibile, dobbiamo occuparci della pace interiore ancor più di quanto ci occupiamo delle cose materiali. La pace interiore è la nostra energia.

Usiamo costantemente l'energia del nostro corpo, ma il nostro corpo ottiene sempre più rughe e risultati negativi, dobbiamo prenderci cura della nostra mente e riconoscerla come più importante e potente. Abbi più cura della tua mente! Almeno dovremmo prenderci cura del nostro corpo e della nostra mente 50% e 50% se possibile. Altrimenti, solo "io, io, io ...", siamo davvero 'cucù' (matti)! Molte persone pensano a "me, me, me" tutto il tempo, ma dobbiamo unirici a ciò in pace, altrimenti siamo davvero matti!

Ci sono molte importanti pratiche preziose e preghiere per la pace, ma dobbiamo sceglierne una: Shide Rinpoche che significa gioiello di pace.

Shide Semciok Rinpoce
Ma Kye Pa Nam Ghie Ghiur Cik
Kyepa Nyamka Mepa Yang
Gon Ne Gon Tu Pel Wa Shog

Possa la preziosa mente di pace che non è ancora nata, sorgere e crescere, quella già nata, non degenerare e crescere sempre più.

Per dieci anni, con il mio povero inglese, dicevo soltanto: “nessun problema”, “nessun problema” e la gente intorno a me sperimentava meno problemi! A quel tempo non volevo parlare. Poi, qualche anno fa, ho ricominciato a farlo, a parlare. Più avanti, tra un po’, tornerò a parlare meno. Pregare, recitare, meditare, fare le sadhana, andare alle riunioni, tenere discorsi, partecipare a conferenze, attraverso la Lama Gangchen World Peace Foundation e la Lama Gangchen Peace Publications e in molti modi diversi, così sto cercando di dare e generare in tutti Shide Semchok Rinpoche o una preziosa mente di pace interiore e nel mondo. Questo è il mio desiderio, la mia speranza e il mio pazzo messaggio! Dobbiamo generare pace interiore e pace nella nostra mente. Soprattutto non dobbiamo più trovare scuse. In secondo luogo, dovremmo prima accertarci se farlo e poi prendere una ferma decisione. Dobbiamo prendere questa decisione: “Voglio sviluppare la pace interiore, voglio mantenere una cosa preziosa nella mia vita, ho bisogno di Shide Semchok Rinpoche”. Dapprima deve nascere questa preziosa mente. Quindi, dobbiamo dimenticare le molte scuse, l’inquinamento, le contaminazioni e la negatività e dobbiamo pensare: “Voglio avere pace interiore. Voglio sviluppare la pace.” Abbiamo bisogno di una decisione molto forte.

Il mio messaggio è Autoguarigione e Auto-responsabilità personale per sviluppare la pace interiore. Dobbiamo decidere: “Voglio farlo e, se possibile, voglio dividerlo con gli altri.” Abbiamo bisogno di una seria decisione. Guerra di Shambala significa uccidere davvero la nostra mente negativa sviluppando la pace. Anche il pensare che ora non sia possibile, che forse lo faremo in futuro, forse tra qualche anno, è una

grande interferenza. Dobbiamo farlo ora! Lavoro quotidianamente a livello energetico per dare questa benedizione. Sto condividendo con voi, da mente a mente; le nostre menti si toccano, si contattano, si mescolano. Quindi, dì a te stesso: "Voglio farlo adesso". Prendi una decisione così poi davvero si avvererà. Se seguiamo esattamente quest'unico atto morale, in futuro otterremo risultati meravigliosi; questo significa che l'illuminazione o la liberazione sono molto vicine, non lontane. La pace è la nostra luce interiore.

Se abbiamo l'educazione alla pace interiore, alla compagnia della pace interiore, il voto di pace interiore e un impegno di pace interiore, ne trarrà beneficio il nostro corpo, la mente, la memoria e la spiritualità: i risultati arriveranno automaticamente. Quindi, anche se viviamo da soli, non ci sentiremo soli perché siamo in compagnia della pace. Se viviamo in una famiglia o in un gruppo, saremo in buoni rapporti con gli altri. Una sola idea rende automaticamente tutto positivo nella nostra vita. Qui al Kunpen Lama Gangchen è molto facile avvicinarsi a queste idee, anticamente era molto difficile. Magari la fatica è forse la stessa, ma in modi diversi: ora dobbiamo faticare e abbiamo problemi di tempo, ma forse prima era più difficile. Ora si comunica di più e meglio, è più facile ottenere informazioni, forse anche troppo facile. Il problema è che possiamo accedere a così tante informazioni positive, che diventano difficili da praticare. Ci sono troppe regole, così poi nessuno se ne cura o le segue, perché ce ne sono troppe: dobbiamo ripetere questa sadhana, prendere questi impegni, ma il nostro tempo non è sufficiente. Il nostro spazio e il nostro tempo sono bloccati in molti modi diversi, quindi invece di cercare di sviluppare molte cose diverse, dobbiamo sviluppare solo una cosa: la pace interiore. Questo per noi è il metodo più facile perché invece di avere molti impegni ne abbiamo solo uno, e al tempo stesso abbiamo tutto.

La pace interiore è molto importante per la pace nel mondo

Abbiamo molti tipi di insegnamenti in questo mondo, abbiamo la meditazione cattolica ortodossa, la meditazione ebraica o la meditazione di preghiera musulmana, poi la religione cinese, giapponese e tibetana, abbiamo meditazioni buddiste, bön, dzogchen e mahamudra e abbiamo anche molti esercizi differenti come la meditazione yoga. Esistono migliaia di metodi e meditazioni sulla pace. Ma abbiamo tutti una meditazione, una morale, una responsabilità, un'educazione, un impegno e un interesse: la pace interiore! Questa è la migliore: è l'essenza del tendrel nyingpo, o sorgere interdipendente di causa ed effetto. Chiamiamo questo metodo Shide Tendrel Nyingpo. Tendrel Nyingpo di pace. È possibile per tutti praticarlo, è possibile per tutti raggiungerla, è adatto a tutti indipendentemente dalla religione, dalle credenze filosofiche o politiche. Shide Semciok Rinpoche, tutti ne hanno bisogno, non ci sono dubbi o domande. Nessuno può negare il bisogno di pace interiore e mondiale; per questo la pace è così preziosa. L'educazione alla pace interiore può essere portata ovunque, può essere utilizzata comodamente in ogni momento. Rende il nostro fisico e la nostra mente equilibrati e armoniosi ed è la via per l'illuminazione.

*L'educazione alla pace interiore conduce automaticamente
verso l'illuminazione*

Abbiamo la benedizione e la trasmissione del nostro lama guaritore, che sta condividendo queste cose con noi, da mente a mente, per questo proviamo un certo tipo di sentimento e di sensazione. Grazie a ciò è più facile per noi sviluppare la pace interiore. Se abbiamo Shide Semchok Rinpoche con noi, diventiamo guerrieri di Shambala, guide e insegnanti. Comunque adesso sto parlando di cose un po' segrete!

La preghiera al Guru radice e i mantra che diciamo quando facciamo la pratica dell'Autoguarigione possono essere collegati allo sviluppo dell'educazione alla pace interiore.

Lo Ciok Sangpo Palghiur Tra Shi Pa
Tub Cen Ten Pe Trinle Yar Ngo Da
Pel Ge Dro Lo Zam Pe Ze Pa Cen
Palden Lame Shabla Solwa Deb

Glorioso auspicio della suprema mente virtuosa, azione divina degli insegnamenti del Buddha, benefica come una luna crescente, che agisce esattamente in accordo con le capacità mentali degli esseri viventi, per il loro sviluppo e la loro maturazione, ai piedi di questo glorioso Guru, io prego.

Quando recitiamo questa preghiera, possiamo sostituire la quarta riga con Shide Tenpon Cenpo Sol Wa Deb oppure aggiungerla come riga aggiuntiva. La traduzione diventa quindi: al grande Capitano della Pace faccio questa richiesta.

Quando recitiamo il mantra: OMAH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASANE KARMA UTA WARDANIYE SHRI BHADRA WAR SAMANAYA SHANTI SARWA SIDDHI HUM HUM possiamo aggiungere quanto segue: OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASANE KARMA UTA WARDANAYE SHRI BHADRA WAR SAMANYA KAYA, che significa corpo, SHANTI SARWA SIDDHI HUM HUM. Poi possiamo aggiungere WAKA SHANTI per la parola, CITTA SHANTI per la mente, GUNA SHANTI per le qualità e KARMA SHANTI per le azioni.

Domanda:

Come possiamo trovare la pace interiore?

Risposta:

La pace interiore è già lì, ne abbiamo tutti una percentuale, ma invece di perderla dobbiamo aumentarla e svilupparla sempre di più. Dobbiamo renderla più pura ogni giorno, tutto qui. Come il significato di Shide Semciok Rinpoce. L'educazione alla pace interiore è una novità per questo mondo: il nostro gruppo deve prendersene cura e svilupparla. Abbiamo un nuovo messaggio molto fresco, per

favore tutti abbiamo bisogno di interessarcene di più, con più gioia, più serietà, dobbiamo prendercene più cura ed essere più uniti.

La pace interiore è una nuova immagine e un nuovo messaggio per questo mondo. Tutti abbiamo bisogno di imparare qualcosa in più rispetto all'Autoguarigione 1 e 2. Voglio scrivere preghiere, messaggi e libri per l'educazione alla pace. Autoguarigione significa guarire la nostra insoddisfazione esteriore e interiore per sviluppare la pace interiore ed esteriore. L'Autoguarigione è legata all'educazione buddista alla pace. In questo mondo tutti gli esseri sono senza pace e quindi soffrono di malattie e problemi legati al loro corpo, alla loro parola, alla mente, alle loro qualità e azioni.

Kunpen Lama Gangchen

25 gennaio 1995

Abbiamo bisogno dell'educazione alla pace interiore e mondiale sia per questa che per le prossime generazioni. Ma come facciamo?: sviluppiamo e trasmettiamo messaggi per l'educazione alla pace. Abbiamo molti sistemi educativi in questo mondo e in teoria tutto ciò che è necessario in relazione alla nostra felicità, salute, sviluppo e ricchezza. Tutto questo è meraviglioso. Ci sono anche molti sistemi di guarigione e terapie per cercare di rendere il nostro corpo sano. Dal punto di vista dell'educazione abbiamo già un sacco di informazioni, forse anche troppe! Ma dall'altra parte, le informazioni che abbiamo non sono sufficienti. Abbiamo informazioni e istruzione, ma nessun risultato reale: perché? Abbiamo bisogno dell'essenza dell'educazione - qualcosa che possiamo usare sempre - a casa nostra, a scuola, quando siamo impegnati o quando siamo arrabbiati. La vera essenza di cui abbiamo bisogno è l'educazione alla pace interiore, così in ogni momento e in qualsiasi situazione restiamo in pace senza che ci siano reazioni negative di corpo e di mente. Sia che siamo sani o malati, la pace interiore è il nostro vero amico, la nostra vera compagna, la nostra vera forza e la nostra vera certezza.

Se pratichiamo bene l'educazione alla pace interiore e generiamo bene pace interiore, allora tutta la nostra vita, spiritualmente e materialmente, andrà bene. Se sviluppiamo qualcosa con pace interiore, otterremo sia benefici permanenti che temporanei, entrambi. Anche l'altro tipo di istruzione è molto importante, ma se impariamo solo l'educazione per il lavoro, non è necessario che io vi spieghi il risultato! Ad ogni modo, qualunque sia l'educazione che riceviamo, spesso si tratta solo di informazioni su come prenderci cura di noi stessi a livello fisico e, alla fine, non importa cosa facciamo, comunque sia invecchieremo e ci indeboliremo, otterremo quindi i risultati relativi: capelli grigi, perdita di memoria e così via. Non importa quanto ci prendiamo cura di noi stessi a livello fisico, i risultati già li conosciamo! In realtà prendersi cura del lato materiale delle cose non è un problema, va bene, ma non è abbastanza, abbiamo bisogno di qualcosa in più. Abbiamo bisogno dell'educazione normale unita all'educazione alla pace interiore, e allora la nostra terra e la nostra vita diventeranno una terra e una vita sacra. Se ci prendiamo cura della nostra mente con la pace interiore, allora anche gli incredibili sviluppi tecnologici del XX secolo saranno positivi, non avremo risultati negativi.

Ma se non ci prendiamo cura della nostra mente originaria, potremo anche possedere molte cose, ma non saremo mai felici, gentili e rispettosi, saremo invece gelosi, bloccati e nervosi, e tutto ciò ci farà stare male.

Se ci prendiamo cura della nostra mente, allora tutto funziona meglio

Se ignoriamo la nostra mente, saremo pieni di malattie, paura, sofferenza, difficoltà e problemi. Se ci prendiamo cura della mente, anche tutto ciò che facciamo materialmente, diventerà positivo, questo è sicuro. Forse lo capiamo o forse no, ma la pace interiore e mondiale è molto importante, non importa quali azioni faremo, andranno tutte a finire in modo positivo e benefico. La nostra vita è buona, intorno a noi va bene, otteniamo buoni risultati e il nostro obiettivo finale è

buono. Ma non abbiamo mai riconosciuto fino ad ora che la nostra mente è ciò che c'è di più importante, dobbiamo capirlo e affrontarlo ogni giorno. Nel nostro mondo l'educazione alla pace interiore è benefica, è perfetta, è adatta. Quindi, anche se ogni giorno parliamo della pace interiore, questo non è abbastanza, ognuno di noi deve svilupparla personalmente. Dobbiamo tutti guardarci attentamente e chiederci cosa ci manca: abbiamo occhi, organi, corpo, ma cosa ci manca ancora? Lo dobbiamo ancora capire.

Ciò che ci manca è una mente pacifica. Le nostre menti non sono mai soddisfatte e felici, perché manca la cosa più importante: non ci prendiamo mai cura della nostra pace interiore. Se capiamo ciò che ci manca, allora lo possiamo sviluppare. Se non abbiamo bisogno della pace interiore, significa che tutto intorno a noi è a posto; se il nostro corpo, la nostra famiglia e i nostri affari vanno bene, se non abbiamo mai reazioni nervose o emotive, non c'è bisogno di sviluppare la pace interiore. Ma se ci manca qualcosa e cerchiamo di qua e di là, insegnanti e terapie varie, allora sì, abbiamo bisogno di qualcosa. Non sappiamo esattamente di cosa abbiamo bisogno e di conseguenza cerchiamo dappertutto. Quindi, per favore, riconosciamo ciò che ci manca e poi potremo svilupparlo. Questa è la nostra vita, dalla mattina alla sera, di vita in vita continuiamo correndo, ma ci manca ancora qualcosa. Anche se cerchiamo in tutte le religioni, in realtà stiamo cercando la pace interiore. Ci sono molte possibilità e forme diverse, ma quello che stiamo veramente cercando è la pace interiore. Non è necessario andare al tempio o al monastero, abbiamo solo bisogno di educazione alla pace interiore per poterla sviluppare e generare. Abbiamo Shide Semchok Rinpoche con noi, abbiamo il nostro guru interiore, la nostra pura energia cristallina sta lavorando per noi.

Il messaggio di pace di questo centro è necessario per questo grande mondo. Se sviluppiamo la pace, allora sia il samsara che il nirvana funzioneranno. Ascoltiamo spesso questo tipo di messaggi ma non cambiamo mai: non facciamo mai nulla per risolvere il nostro problema!

Dobbiamo prepararci e fare qualcosa per ottenere questa preziosa e bella pace interiore. Dobbiamo provarci! Ci rendiamo belli in molti modi diversi, ma questo non è abbastanza per la nostra vita. Abbiamo bisogno di qualcosa di più, dobbiamo accettare la pace interiore. Dobbiamo mescolare la pace alla nostra vita. La pace deve diventare la nostra cultura. La pace deve diventare la nostra abitudine. Ora la nostra cultura è squilibrata e mischiata alla violenza. È tempo per noi di mescolare le nostre abitudini e la vita quotidiana con la pace. Tutte le religioni stanno lavorando per questo, altrimenti qual è il significato di avere una moralità religiosa? Perché rispettiamo il Buddha? Non perché sia bello fisicamente, ma perché ha la grande qualità della pace interiore. L'illuminazione ha la qualità della pace, e per questo rispettiamo il Buddha. Ecco perché ho cambiato, la scorsa notte, la frase nella preghiera che significa: "possa io raggiungere lo stato di Vajradhara" in: "possa io raggiungere lo stato della pace interiore".

Sia che siamo grassi o che siamo magri non cambia, forse in futuro anche il Buddha avrà molte misure e forme differenti, ma dentro di noi tutti abbiamo bisogno di pace. Dobbiamo mescolare la piccola percentuale di pace che già abbiamo con tutti i nostri movimenti quotidiani di corpo, parola, mente, qualità e azioni, con i nostri costumi, la nostra cultura e le abitudini. Se mettiamo l'acqua in un bicchiere e la mischiamo con il gas, diventa frizzante, se la mischiamo con un colore diventa acqua colorata; l'acqua accetta tutto! Ciò non è così difficile perché l'acqua non ha una mente. L'acqua è davvero gentile, qualunque cosa vogliamo farle, lei lo accetta. Dovremmo essere molto più dolci e gentili con gli elementi, come fa l'acqua, invece siamo parecchio difficili e duri e questo non è un errore, è solo la nostra abitudine. Ma se solo cambiamo un po' quest'atteggiamento, andrà meglio.

Dobbiamo mettere un po' di colore di pace nella nostra mente. La difficoltà è che la nostra mente è bloccata, non accettiamo questa difficoltà, troviamo sempre molte scuse: questa è ignoranza, questa

è un'interferenza, è il nostro nemico. Se ciò cambia allora...Dza Hum Bam Ho, saremo inseparabili dalla pace. Questa è la mia esperienza, ma dobbiamo tutti provare l'esperienza della pace, in modo che ogni giorno tutte le nostre sofferenze, le nostre negatività, le nostre reazioni negative... diventino un po' meno. Così facendo diventeranno cose bellissime! Avremo l'abitudine alla pace, poi avremo l'educazione alla pace, quindi brameremo la pace e così facendo diventeremo sempre più belli.

Ciò di cui stiamo parlando qui non è una diversa religione o un Dharma diverso, quindi, per favore, non pensate che sia qualcosa di lontano da voi. Stiamo lavorando per l'educazione alla pace in molti modi diversi, ad esempio sviluppando una buona salute e usando l'Autoguarigione. Autoguarigione significa solo avere un corpo e una mente sani. Tutti, anche gli esseri santi, comprendono l'importanza di questo messaggio, ad esempio l'anno scorso ho ricevuto la medaglia di San Francesco, ora premio Paix al merito di eccellenza, e andrò in India per pregare per la pace davanti al presidente indiano. Tutti noi che lavoriamo per il Kunpen Lama Gangchen, per la Peace Publications e per Peace Radio abbiamo ricevuto queste medaglie, sono solo un simbolo. Stiamo davvero facendo qualcosa per inviare messaggi di pace.

Perché non è facile parlare della pace interiore? Perché non si basa sulla filosofia, ma sull'esperienza. Dobbiamo condividere questo tipo di educazione: la pace interiore non è una filosofia ma riguarda lo sviluppo di questa esperienza - quindi dobbiamo provarla! Stiamo parlando di mescolare l'educazione con l'esperienza, per educare la nostra mente e le nostre abitudini, proprio come mischiare il colore con l'acqua. Dobbiamo prendere la decisione: "voglio mischiare la mia mente con la pace". Nell'Autoguarigione Tantrica abbiamo molti esempi di immagini positive e negative. Espelliamo l'ignoranza immaginandola come un maiale. Quando diciamo PHE! dobbiamo immaginare che tutte le nostre malattie si manifestino in forma di un

colore nero, un nemico, un batterio, forme ed elementi impuri che escono da noi. Poi dobbiamo riportare a noi il positivo, richiamando l'energia di trasformazione sotto forma di luce che si irradia dagli esseri santi, dai nettari medicinali e dagli elementi puri. La visualizzazione è una tecnica molto utile per rendere la nostra mente pacifica.

Se non desideri ciò che ti spiegato, allora non c'è nessun affare. Se ti interessa, allora, affare fatto! Altrimenti puoi sempre tornare dal supermercato dei "pensieri positivi" a mani vuote. Dobbiamo comprare la pace perché è di beneficio per noi; dobbiamo mescolare il nostro corpo, la parola, la mente, le qualità e le azioni con essa. Se di solito parliamo in modo brusco, bisogna cambiare modo perché questo modo danneggia i nostri amici. Dobbiamo invece esprimerci in modo più gentile. Ciò che mi sta creando problemi è il nostro vero nemico. Ad esempio, la vicina che vive sotto casa mia è sempre preoccupata che il suo tetto possa crollare. Non bisogna che lei si preoccupi da sola, dobbiamo anche noi prenderci cura del problema, perché se il suo tetto cadesse, il problema sarebbe anche nostro e non solo suo!

Drugpa Kunley era un grande yogi che lavorava in modo indiretto sull'energia. Sembrava pazzo perché aveva un modo strano di insegnare, per esempio chiedeva continuamente a sua madre di dormire con lui fino a quando lei, esausta per le richieste, accettò. A quel punto Drugpa Kunley se ne andò e raccontò a tutti quello che era successo dicendo: "Se insisti veramente, perfino tua madre accetterà di dormire con te!". Sua madre si vergognava molto, sapeva che questa storia le avrebbe portato molte difficoltà nella vita, ma in realtà da questa esperienza ottenne una grande purificazione e la liberazione. Le previsioni di Drugpa Kunley si sono sempre avverate. Andò a benedire alcune case e disse: "Che questa casa possa ospitare molte nascite e molte morti". Una famiglia accettò quello che aveva detto, ma l'altra famiglia non gradì quello che aveva detto sulle morti in quellacasa. Allora Drugpa Kunley disse loro: "Ok, non ci saranno

morti in questa casa". Il risultato fu che la prima casa, che aveva accettato la profezia, vide molte generazioni in famiglia. La seconda famiglia terminò in una sola generazione! Drugpa Kunley possedeva il potere della verità.

Il sorgere interdipendente lavora come il mescolare il colore giallo con l'acqua: di certo l'acqua diventerà gialla. Drugpa Kunley sembrava pazzo, ma in realtà era veramente sano di mente e noi siamo i pazzi.

Druk significa drago, Kun significa tutto e Ley significa successo. Quando il fratello di un grande lama si ammalò, Drukpa Kunley fu chiamato a fare una puja del fuoco e il lancio della torma nel fuoco. E Drukpa Kunley lanciò la torma sopra il lama! Questo a significare che il demone o la negatività erano nella sua mente.

Una volta offrì una tazza di tè e una ciotola di riso a tutti i monaci nella sala delle assemblee, ma disse loro di aspettare tre ore prima di mangiare e di bere. Quelli che avevano iniziato prima delle tre ore avevano rotto la promessa e così trovarono la tazza da tè piena a metà e solo qualche chicco di riso.

Il potere del sorgere interdipendente è strano, se lo seguiamo bene, con mente chiara e concentrazione, il risultato sarà positivo. Ma anche il negativo funziona così. Drukpa Kunley parlava sempre apertamente. Una volta colse il Karmarpa mentre guardava una ragazza in mezzo alla folla e gli urlò: "ora hai infranto il tuo voto mentale!" Drukpa Kunley era una grande persona molto pacifica. Quando il Guru mostra i tuoi difetti in pubblico, molte cose "negative" tra il guru e il discepolo scompaiono.

La pace è la nostra speranza e la nostra compagnia. La pace è l'essenza

La società moderna cambia continuamente idee e orientamenti, un giorno saremo tutti molto confusi e scioccati. Vi prego di acquisire

la pace interiore e mondiale e mescolarla con la vostra vita, come quando si aggiunge un colore all'acqua. Dobbiamo cambiare le parolacce con le belle parole. Dobbiamo svilupparci in questo modo. Quando una persona è contro di noi, è perché non conosce la pace nei dettagli. Educazione alla pace significa includere i dettagli della pace nella nostra vita quotidiana. Ora sto solo dando un'infarinatura, mettendo alcune idee generiche nella cultura occidentale. Questa è solo una parte di quello che serve per sviluppare la pace interiore. Ma dobbiamo approfondire. La società moderna lo ha dimenticato. Forse abbiamo conoscenza e conosciamo la filosofia, ma in realtà non abbiamo esperienza, in quanto non riconosciamo mai la nostra mente o coscienza. Non sappiamo fare altro che correre al nostro lavoro per pagare le bollette. Seguiamo un sistema materialistico, non facciamo mai nulla per rendere la nostra mente pacifica. Quindi è difficile credere nella guarigione della mente, nella reincarnazione, nei benefici delle 6060 puja. Ora è molto più facile ricevere spiegazioni sui diversi metodi e terapie, ma abbiamo anche bisogno di una spiegazione sul movimento della nostra mente e sul mescolare la nostra mente con il positivo. Dentro di noi abbiamo davvero la pura pace naturale e questo è ciò di cui abbiamo bisogno per risvegliarci. Andiamo a scuola e studiamo sia la lingua parlata che quella scritta⁶¹, l'insegnante può guidarci ma la nostra conoscenza cresce in noi solo grazie alle nostre capacità. Chi riconosce la propria mente fa che l'energia della pace cristallina diventi più pura e, così, reale.

L'educazione alla pace deve essere sviluppata e generata dentro di noi

Qualunque esperienza di pace possediamo, dobbiamo donarla adesso agli altri. Le due accumulazioni di merito e saggezza creano grande pace e questa dobbiamo utilizzarla proprio ora, non c'è bisogno di aspettare fino a quando saremo un buddha o un bodhisattva per aiutare gli altri. La nostra natura originale è la pace. Nella meditazione tantrica buddista tibetana si guarda alla natura di ogni persona: rabbiosa, ignorante, desiderosa, gelosa, orgogliosa e così

via perché così facendo si adattano gli insegnamenti ai bisogni di quella persona. Vedo gli insegnanti che utilizzano molti libri e danno molti insegnamenti, ma ci sono pochi praticanti veramente felici, di successo e gioiosi. È molto, molto difficile. C'è davvero qualcosa da imparare! L'Autoguarigione NgalSo contiene tutto il materiale necessario: immagini, terapia del respiro, guarigione e istruzioni per la pace. C'è tutto.

Ora dobbiamo solo svilupparla. Non c'è bisogno di pensare che io sia il vostro guru se questo vi mette a disagio. Sto solo condividendo delle idee da amico ad amico. Spero che tutti diventiate un guaritore, un insegnante, una guida e un capitano di pace.



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.

Ritornare alla pace
Albagnano 2020

